HYGIÈNE
DE
LA BEAUTÉ

Toilette d'une dame Romaine.

MOQUET EDITEUR

HYGIÈNE

DE

LA BEAUTÉ,

RÉSUMÉ

De tous les Moyens Hygiéniques propres à Conserver, à Développer

LA BEAUTÉ DU CORPS

ET A REMÉDIER AUX IMPERFECTIONS NATURELLES OU ACQUISES.

SUIVIE

DE L'HYGIÈNE CONJUGALE.

Par A. DEBAY.

A PARIS,

MOQUET, LIBRAIRE-ÉDITEUR,

COUR DE ROHAN, 3, PASSAGE DU COMMERCE.

1846.

318332

WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

HYGIÈNE

DE

LA BEAUTÉ.

Le mot hygiène, qui commence à se populariser, signifie conservation de la santé. Les anciens, si ingénieux dans leurs allégories, avaient donné à *Minerve* le surnom d'Hygie, voulant indiquer par là que la santé marche avec la sagesse. — Les Grecs bâtirent plusieurs temples à la déesse Hygie; le plus fameux était celui de Sicyone, ville du Péloponèse : sur un autel toujours paré de fleurs s'élevait la statue d'Hygie; une de ses mains tenait une coupe; l'autre un serpent qui allongeait la tête vers la coupe pour y boire

le divin breuvage. Sa physionomie était celle d'une jeune nymphe à l'air riant, aux yeux limpides, aux chairs fraîches et transparentes. — Notre élégant poète Gresset en a ainsi tracé le portrait :

Il est une jeune déesse,
Plus agile qu'Hébé, plus fraîche que Vénus;
Elle écarte les maux, les langueurs, la faiblesse,
Sans elle la beauté n'est plus.
Les amours et le dieu Morphée
La soutiennent sur un trophée
De myrtes, de pampres ornée,
Tandis qu'à ses pieds abattue
Rampe l'inutile st tue
Du dieu d'Epidaure enchaîné.

CHAPITRE PREMIER.

DE LA COSMÉTIQUE.

La cosmétique est l'art de cultiver, de développer et de conserver la beauté du corps ; ses moyens sagement dirigés favorisent l'exercice des organes, font ressortir l'élégance des lignes, assouplissent leurs contours et ornent la forme humaine de ces délicieux attraits que l'antiquité divinisa dans la charmante figure de Vénus.

La cosmétique est encore, par extension, l'art de combattre les défauts, de cacher les imperfections naturelles ou acquises et de couvrir la laideur d'un masque attrayant.

L'origine de cet art se perd dans la nuit des temps, car les femmes de tous les siècles, de tous les pays ont regardé la beauté comme un présent du ciel, comme une arme puissante pour vaincre et asservir les hommes. L'expérience leur apprit de bonne heure que leur règne n'avait de durée que celle de leur beauté, et qu'il s'évanouissait, hélas ! avec elle. Aussi firent-elles tous leurs efforts pour acquérir ou conserver aussi longtemps que possible ce précieux talisman. Encouragés par de brillantes promesses, une foule d'enfants d'Esculape s'élancèrent à la découverte de cette mystérieuse fontaine de Jouvence dont les eaux rendaient la jeunesse et la beauté. Brillants honneurs, richesses, tendres faveurs furent prodigués à ceux d'entre eux qui eurent le talent de faire croire aux femmes qu'ils l'avaient trouvée ; et, depuis ces lointaines époques jusqu'à nos jours, le nombre des dupes fut immense.

Le nom de Cosmétique réservé, dans le principe, à quelques secrets de toilette, s'ap-

plique généralement aujourd'hui à toutes les préparations destinées à entretenir la beauté du corps, surtout celle du visage, et à la préserver des ravages du temps, ce destructeur impitoyable qui chaque jour en emporte un lambeau.

Les cosmétiques sont particulièrement recherchés des femmes affligées de quelques imperfections physiques; les coquettes en font un fréquent usage pour fixer sur leur personne les attraits d'une jeunesse qui s'enfuit.

Une foule de charlatans spéculent sur cet irrésistible désir de la femme à paraître belle, et vendent chèrement des compositions ornées de noms fastueux, espèces d'appâts auxquels se laisse prendre la crédulité féminine : — *Lait de Vénus.* — *Crême de Diane.* — *Fard d'Aspasie.* — *Huile parfumée de Laïs.* — *Eau de Ninon.* — *Essence des Bayadères.* — *Pommade des Sultanes.* — *Trésor de la bouche.* — *Régénérateur des cheveux, etc., etc.*, et mille autres composés secrets qui doivent

effacer les rides, blanchir la peau, donner aux chairs cette fermeté, cette fraîcheur et ce léger coloris, apanage de la santé ; qui doivent s'opposer à la chute des cheveux, les faire repousser, les multiplier en peu de temps sur un crâne dénudé ; qui possèdent l'inappréciable vertu de rendre jolies les femmes laides et rajeunir les vieilles ! ! !

Malheureusement pour les personnes confiantes et crédules, ces remèdes secrets produisent toujours l'effet contraire à celui qu'on en attendait, et de dupe on devient victime ; car la plupart de ces *trésors de beauté* sont composés de substances nuisibles tels que le plomb, le mercure, le bismuth, l'arsenic, la chaux, la potasse, le nitrate d'argent, etc.

L'emploi de ces diverses préparations est généralement dangereux ; la médecine les signale comme donnant lieu quelquefois à des empoisonnements ; presque toujours elles arrêtent les sécrétions de la peau, répercutent l'humeur et occasionnent des accidents plus ou moins graves. Les victimes s'aper-

çoivent alors que, loin de reprendre sa souplesse et sa fraîcheur, leur peau devient sèche et plombée; les rides qui avaient semblé s'effacer un moment, reparaissent plus profondes, plus hideuses: les yeux s'éraillent, les lèvres se fanent et revêtent une teinte livide, les dents se gâtent, l'haleine s'empoisonne au contact de leur carie... C'est dans les capitales, ces grands centres de charlatanisme et de coquetterie que l'on peut observer les funestes effets de l'usage de ces *trésors de beauté*, car il n'est point rare d'y voir des Aspasies ridées avant l'âge, des Laïs aux paupières rouges et boursouflées, des Phrynés à moitié chauves et des Ninons édentées.

Cette réprobation ne frappe point exclusivement tous les cosmétiques ; l'hygiène, au contraire, donne des formules qui, sans nul danger, servent admirablement la beauté ; c'est à elles seules que les femmes prudentes doivent avoir recours.

Les cosmétiques se divisent en trois classes.

Première classe. — L'eau naturelle à diverses températures, froide, tiède, chaude, selon la saison, est le cosmétique par excellence, et le seul que doive employer la femme jouissant d'une bonne santé.

Lorsque la peau a perdu son brillant, sa fraîcheur et sa souplesse par l'action prolongée de la chaleur ou d'une trop vive lumière, on lui rend ordinairement son premier éclat au moyen de quelques lotions adoucissantes et de quelques embrocations onctueuses. Les eaux suivantes peuvent aussi être employées en pareil cas ; — eau distillée de roses ; — de plantain ; — de fleurs d'oranger ; — de fraises ; — de fleurs de fèves ; — de frai de grenouilles ; — les pâtes d'amandes, les pommades de concombres, de cacao, etc.

Deuxième classe : — elle renferme les décoctions et infusions de plantes aromatiques, astringentes, et les eaux rendues styptiques par différents sels qu'elles tiennent en dissolution. Les femmes éminemment lymphatiques, celles qui commencent à vieillir, se servent

de ces eaux pour resserrer le tissu des joues, des seins, etc. Mais si leur emploi très-modéré est quelquefois utile, leur abus est toujours nuisible. Au resserrement éphémère des parties succède le relâchement, mais un relâchement plus complet, plus flasque.

Troisième classe : — Elle embrasse toutes les préparations dans lesquelles il entre des sels métalliques, dont l'action dessèche la peau, attaque ses fonctions secrétoire et excrétoire, la tanne et la jaunit avant l'âge. Dans cette classe se trouvent tous les cosmétiques frappés de réprobation, et que les femmes désireuses de conserver leur fraîcheur, leur beauté, doivent sévèrement proscrire de leur toilette.

Pour bien se rendre compte de l'action des cosmétiques et de tous les corps en général sur la peau, il est indispensable de connaître les parties constituantes de cette membrane. Il ne nous paraît pas inutile que les femmes prennent connaissance de son mode d'organisation et de ses fonctions ; cette connais-

sance devra influer sur leur esprit, et les tenir en garde contre les séductions du charlatanisme.

CHAPITRE II.

LA PEAU. — Sa Description.

Cette membrane qui sert d'enveloppe au corps entier est composée de quatre éléments distincts.

Le premier élément, en procédant de l'intérieur à l'extérieur, se nomme *derme;* il représente la base du système cutané. De nature fibro-celluleuse, il est épais, résistant, peu extensible ; il offre un réseau à mailles serrées dont chacun des nombreux orifices laisse passer une artère, une veine, des vaisseaux lymphatiques et des nerfs qui doivent aller s'épanouir au-dessous de l'épiderme.

Deuxième élément. — *Corps muqueux :* formé d'une infinité de petits bourgeons criblés de trous par lesquels sortent les vaisseaux et nerfs venant du derme ; une couche d'humeur muqueuse s'étend sur toute leur surface. C'est de cette humeur nommée *pigmentum* que dépend la couleur de la peau. Ainsi, dans la race blanche, le pigmentum est blanc ; dans la race cuivrée (les Indiens, les Chinois, les Américains), il revêt la couleur jaune ; et chez les nègres il est noirâtre. Parmi les blancs ce pigmentum offre diverses nuances du blanc perlé au brun, ce qui produit les variétés de peaux plus ou moins blanches, plus ou moins brunes. La preuve la plus convaincante que la couleur réside dans le pigmentum, se trouve écrite dans les cicatrices de la peau. Lorsqu'un nègre s'est fait une profonde blessure, il en résulte une cicatrice blafarde. Les cicatrices, chez le blanc, n'ont pas la même couleur que sa peau ; elle apparaît blanchâtre au milieu des tissus et ne se colore jamais, par la raison que le pigmentum a été complètement

détruit. Les femmes doivent bien comprendre, d'après cela, que tous les secrets merveilleux pour blanchir un teint naturellement brun, sont d'effrontés mensonges dont il ne faut point être dupe. Pour donner la blancheur à une peau jaune, il faudrait changer la composition, la nature du pigmentum, ce qui est de toute impossibilité.

Troisième élément. — *Corps papillaires* ou papilles nerveuses immédiatement recouvertes par l'épiderme. Ces papilles proviennent de la terminaison des filets nerveux cutanés dont l'épanouissement, en forme de paraboles concentriques, est surtout très-visible à la pulpe des doigts; ce sont elles qui constituent le sens du tact. Plus ces papilles sont développées, plus la sensibilité est grande, plus le tact est délicat. L'exercice fait acquérir à ce sens une finesse qui tient du prodige.

Quatrième élément. — *Épiderme* : c'est la couche superficielle de la peau. L'épiderme ne possède aucune vitalité; il est jeté comme une gaze sur les papilles nerveuses pour les

préserver du contact de l'air et de celui de tous les corps extérieurs. Le frottement, la lumière, la chaleur et le froid très-vifs épaississent l'épiderme, rendent le sens du tact moins délicat, et par conséquent, les papilles moins impressionnables. Les habitants des régions tropicales où les cieux sont ardents, les hordes reléguées sur les terres glacées du cercle polaire, ont la peau infiniment moins sensible que celle des peuples qui habitent les climats tempérés. L'expérience a prouvé que pour entamer la peau d'un nègre ou d'un Lapon, au moyen d'un vésicatoire, il fallait d'abord frotter très-fortement la partie avec du vinaigre et doubler la dose des cantharides.

Les forgerons, les mineurs, les bûcherons et tous les individus qui se livrent à de rudes travaux physiques, ont la peau des mains très-dure, peu sensible et calleuse. On peut leur enlever avec l'instrument tranchant plusieurs lignes d'épiderme sans qu'ils éprouvent la moindre sensation de douleur. Nous verrons, plus tard, que les durillons, les callosi-

tés, les cors, les verrues et certains poirreaux ne sont dus qu'à l'épaississement de l'épiderme.

La surface extérieure de la peau est criblée d'une infinité de petits trous que l'on désigne sous le nom générique de *pores*. Les pores sont les extrémités béantes des vaisseaux *exhalants* et *absorbants* qui jouent le plus grand rôle dans les fonctions de la peau.

Vaisseaux absorbants.

Ces vaisseaux, imperceptibles à l'œil nu, donnent sans cesse passage à une exhalation insensible appelée *perspiration*, et qui prend le nom de transpiration lorsqu'elle se manifeste sous forme de sueur.

Les expériences de Sanctorius, médecin célèbre du XVIIe siècle, donnent l'exacte mesure des pertes que nous faisons par la peau et la respiration. Ce savant, doué d'une constance qui n'a pas encore trouvé d'imitateur, s'établit durant trente années consécutives

dans une balance, et prit note, chaque jour, de l'augmentation du poids de son corps après le repas et de sa diminution après les excrétions. Il expérimenta qu'il perdait par la transpiration cutanée et pulmonaire :

Au printemps	14	onces par jour.
En été	18	—
En automne	17	—

Les pertes diminuent graduellement à mesure que le froid augmente et, vers la fin de l'automne, arrivent à n'être plus que de 10 à 8 onces.

En hiver	7 et 6 onces.

Mais ces chiffres donnés par Sanctorius ne s'appliquent pas strictement à tous les individus; car l'excrétion transpiratoire est subordonnée non-seulement aux saisons, mais encore aux climats, aux âges, aux tempéraments, aux professions, etc. Il est des personnes qui suent beaucoup sans agir (1), tan-

(1) Les lecteurs qui seraient curieux de savoir à quel degré élevé les transpirations pulmonaire et cutanée peuvent monter, et les pertes énormes qu'elles

dis que chez d'autres, la transpiration est presque nulle, même pendant l'action.

Toutes les parties du corps ne transpirent pas au même degré ; les parties où cette exhalaison est plus abondante sont le front, les aisselles, le creux de la poitrine, les mains, les pieds, les aines, etc. Chez les personnes qui suent, marchent ou travaillent, ces parties doivent être journellement lavées, afin de prévenir l'occlusion des pores, et d'éviter la mauvaise odeur qu'elles répandraient, si on négligeait les soins de propreté. On sait aussi combien sont dangereuses les transpirations arrêtées, et à quelle foule de maladies plus ou moins graves elles donnent lieu, telles que rhumes de poitrine (bronchite), de cerveau (coryza), fluxions, maux d'yeux, de dents, d'oreilles, dérangements de ventre, etc., etc.

occasionnent chez l'individu, pourront consulter l'ouvrage du même auteur intitulé : *Histoire des Métamorphoses Humaines et des Monstruosités*, — où se trouve exposé tout ce que la nature humaine offre de secret et de bizarre.

(Note de l'Éditeur).

Il est donc sage d'éviter toutes les causes qui tendent à arrêter, à suspendre, ou à troubler cette importante fonction de la peau.

Nous détruirons ici une erreur presque générale concernant les transpirations supprimées : ce n'est point parce que la sueur ne peut plus sortir des pores saisis et crispés par le froid que les transpirations arrêtées sont dangereuses, mais c'est parce que le mouvement vital, l'excitation qui se passait à la peau cessant brusquement en cet endroit, se porte sur une autre partie du corps ; aussi le meilleur moyen d'éviter les conséquences de cette suppression est de rappeler à la peau, l'excitation dont elle était le siége.

Vaisseaux absorbants de la peau.

Ces vaisseaux aussi nombreux que les exhalants leur sont juxtaposés ; ils ont, ainsi que l'indique leur nom, la propriété d'absorber tous les corps assez ténus pour passer dans leurs étroits conduits, et de les porter au torrent de la circulation ; celle-ci, à son tour,

les charrie dans les différents organes du corps. Or, si la molécule absorbée est un poison, le sang et les organes en seront nécessairement empoisonnés.

On retrouve dans le sang non-seulement les molécules de substances végétales, mais on y découvre encore toutes les substances minérales dont s'est emparé l'absorption. Le mercure, le cuivre, l'arsenic, etc. ont été retirés du sang et du parenchyme des organes à l'état métallique.

On conçoit dès-lors tous les dangers qu'il peut y avoir à se servir des eaux, huiles, graisses, pommades, poudres et autres cosmétiques dont on ignore la composition; la prudence exige de n'employer pour sa toilette que ceux qui se trouvent dans les formulaires approuvés par l'Académie de Médecine.

Une autre absorption non moins funeste est celle du miasme paludéen qui développe ces fièvres redoutables nommées fièvres de marais ou miasmatiques. Enfin, ces terribles fléaux

qui désolent parfois le genre humain, la peste, la fièvre-jaune, le choléra, etc., peut-être ne sont-ils dus qu'à l'infection miasmatique de l'air dont les courants vont empoisonner les contrées sur lesquelles ils passent.

Ainsi donc, les personnes qui veulent conserver leur beauté inséparable de la santé, ne doivent jamais s'exposer à l'air humide des nuits, aux émanations des marais, des ruisseaux fangeux, des fumiers entassés dans la campagne, des immondices de toute espèce; c'est surtout lorsque le soleil a quitté l'horizon que l'action des miasmes est plus pernicieuse ; on doit redouter leur voisinage et s'en éloigner au plus vite.

De même que nous avons fourni des exemples sur l'action exhalante, nous allons en donner aussi sur l'action absorbante.

— Un expérimentateur ayant mis les deux mains dans un vase contenant 2 kilog. d'eau strictement pesée, les retira après une demi-heure et trouva que l'eau avait perdu 14 décigrammes.

— Un jeune homme entré dans un bain à une température de 27 degrés, pesait, après un quart-d'heure, 90 décigrammes de plus; en tenant compte de la perte occasionnée par la transpiration pulmonaire estimée à 52 décig., on verra qu'il avait absorbé 142 décig. d'eau. L'absorption, après trois quarts-d'heure, fut de 362 décig. et de 465 après une heure.

Par un temps humide le corps pèse davantage que par un temps sec ; le même phénomène se présente la nuit, relativement au jour, par la raison que le corps absorbe l'humidité de l'air.

— Le célèbre physicien Fontana, après avoir exactement déterminé le poids de son corps, alla, par un temps humide, se promener dans la campagne. A son retour, s'étant remis sur la balance, il trouva son poids augmenté de quatre onces.

— Des marins manquant d'eau potable depuis plusieurs jours et dévorés par une soif ardente, s'enveloppèrent le corps de draps mouillés d'eau de mer; au bout d'une demi-

heure, ils se sentirent rafraîchis, et leur soif se trouva un peu calmée.

— Un bain préparé avec une décoction de têtes de pavots, endort le baigneur comme s'il eût pris une potion opiacée.

— Un bain dans lequel on a ajouté des substances purgatives, produit le même effet qu'un purgatif par la voie de l'estomac ou de l'intestin.

— Une femme ayant pris un bain de siége dans une baignoire où son mari, empailleur d'oiseaux, avait oublié une certaine quantité de pâte arsenicale, fut saisie de coliques atroces et mourut quelques jours après.

— Des fumigations mercurielles ont, chez beaucoup d'individus, occasionné une abondante salivation et ulcéré la muqueuse buccale.

— On a nourri des malades qui ne pouvaient prendre aucune espèce d'aliment ni par la bouche ni par l'orifice anal, en les enveloppant de linges imbibés de bouillon de viande.

— Quelques grains d'émétique appliqués sur un vésicatoire, provoquent le vomissement comme si cette poudre avait été avalée.

— La terrible colique des peintres nommée aussi colique du plomb, est due à l'absorption des molécules de ce métal.

— L'arsenic appliqué sur la peau dénudée d'un lapin, le fait entrer en convulsions et l'empoisonne.

— Une goutte d'acide hydrocianique mise sur l'œil d'un pigeon le tue instantanément.

Ces exemples, pris parmi une foule d'autres qu'il est inutile d'énumérer, suffisent pour démontrer combien est active la fonction absorbante de la peau ; puissent-ils inspirer aux femmes de justes craintes et une aversion invincible pour tous ces cosmétiques dont la brillante étiquette n'est pas revêtue de la sanction académique !

CHAPITRE III.

—

FRAICHEUR ET SOUPLESSE DE LA PEAU.

Un teint frais et légèrement animé est au visage ce qu'un beau rayon de soleil est à la nature : les femmes le savent bien, et c'est pour cela qu'elles accueillent avec tant d'empressement tous les secrets de toilette, dans l'espoir de paraître plus fraîches, plus jolies.

Nous avons dit que le meilleur cosmétique était l'eau pure. En effet, l'eau suffit pour nettoyer une peau saine et la débarrasser des impuretés que la transpiration ou les corps extérieurs ont pu déposer à sa superficie.

Mais si des maladies aiguës ou chroniques, si des affections morales en ont altéré l'éclat, c'est au médecin qu'il faut recourir et non au parfumeur. Tout conseil, dans ce cas, deviendrait inutile sinon dangereux. Lorsque la cause du mal est interne, l'homme de l'art seul peut y porter remède, et encore, n'est-ce qu'après une connaissance parfaite de l'état du sujet, de son âge, de son tempérament, etc. Car, le même remède administré à deux personnes affectées de la même maladie ne réussira pas également; il peut être utile à l'une et nuisible à l'autre, nuisible dans ce sens qu'il n'arrête point les progrès du mal. Mais ces considérations ne sont pas de notre sujet; nous sommes sur le terrain de l'hygiène et nous craindrions d'en dépasser la limite.

Les affections locales de la peau qui reconnaissent une cause externe, telle que le contact d'une substance irritante, un frottement prolongé, une insolation légère, etc., cèdent facilement à des lotions émollientes. Ces irritations, qui se manifestent pendant la saison

chaude, sous forme d'éruption nommée vulgairement *boutons de chaleur*, disparaissent en quelques jours, sous la double action d'un léger purgatif et de quelques bains tièdes.

Différentes recettes ont été préconisées pour donner à la peau la blancheur, le velouté, la fraîcheur, et au teint le doux coloris de la santé : de ce nombre sont — les eaux de pieds de veau, — de tortue, — de mouron, — de lys, — de lin, — de cerfeuil, — de fraises, — de fèves, — l'eau distillée de miel, etc. — Les pleurs de la vigne, — le suc de melon, — le jus laiteux de l'orge encore vert, — les émulsions de semences froides, — les pâtes d'amandes, — les bains de lait, — de gélatine, etc. Mais on ne saurait trop le répéter, tous ces moyens restent inefficaces si la personne qui en use n'est pas en bonne santé ; car la fermeté des chairs, l'éclat et la souplesse de la peau, la fraîcheur du teint sont le résultat du parfait équilibre de toutes les fonctions du corps. En effet, peut-on espérer de blanchir une peau jaune avec des cosmétiques, si la

couleur dépend d'une bile mal élaborée ou extravasée à travers les tissus, comme dans la jaunisse ; peut-on espérer de donner à la peau cette tendre couleur rosée, si sa pâleur dépend de fleurs blanches abondantes, de tributs lunaires supprimés ou mal payés ; de veilles, de chagrin, de passions tristes, d'abus dans les plaisirs, etc., etc. ? Oh ! non, cet espoir serait menteur ; tous les cosmétiques sont impuissants contre ces affections ; c'est la santé qu'il faut rappeler d'abord ; la beauté et ses attraits viendront ensuite.

Variations atmosphériques.

Les dérangements de la santé, tels que rhumes, fluxions, indigestions, maux d'yeux, d'oreilles, de dents, de gorge, etc., sont autant d'ennemis contre lesquels la beauté doit se tenir en garde. La cause de ces indispositions est le plus fréquemment attribuée aux variations brusques de température. Ainsi les femmes qui sortent du théâtre, du bal, de

soirée, dans un costume très-léger, s'exposent à contracter une des affections citées, qui peut dégénérer quelquefois en maladie dangereuse.

Les mesures hygiéniques à prendre pour éviter les tristes conséquences du passage subit du chaud au froid, consistent à ne sortir des lieux cités qu'enveloppé dans un manteau bien chaud, ou dans tout autre vêtement qui puisse conserver la chaleur du corps et empêcher la peau d'être saisie par le froid extérieur. Il est prudent de se coucher quand on est arrivé à son domicile ; la douce tiédeur du lit et le repos, après une soirée fatigante, rétablissent l'équilibre dans l'économie.

C'est particulièrement lorsque la peau a éprouvé les fâcheuses atteintes d'un soleil ou d'un froid trop vifs, c'est-à-dire lorsqu'elle a été brûlée, hâlée, ridée ou gercée, que l'emploi des cosmétiques devient utile. La nature seule finirait par se débarrasser peu à peu de l'épiderme bruni ; mais ce travail serait trop long pour la femme impatiente ; l'art est donc

venu à son secours, et conseille, en pareil cas les préparations suivantes :

— Triturez dans un mortier un gros de sucre arrosé de dix gouttes de baume de la Mecque, ajoutez-y un jaune d'œuf, mêlez exactement en versant, peu à peu, six onces d'eau de roses distillée. Passez le tout à travers un blanchet et, le soir en vous couchant, étendez sur les parties hâlées, cette émulsion balsamique que vous laissez sécher. Le lendemain lavez-vous avec de l'eau tiède ou de l'eau de fleurs de fèves.

AUTRE.

Henri III, aussi coquet de sa personne que pourrait l'être une petite maîtresse, tenait, dit-on, d'un médecin persan la recette suivante réputée souveraine contre les taches de hâle.

— Délayez dans un jaune d'œuf deux gros de gomme adragante, puis l'étendez sur le visage; ensuite, avec un blanc d'œuf et de la farine de haricots, composez une pâte demi-

liquide que vous appliquerez également sur le visage par-dessus le premier enduit. Le lendemain lavez-vous avec de l'eau de cerfeuil. Deux applications semblables suffisent pour rendre au teint sa première fraîcheur.

AUTRE.

Prenez quantité égale de farine de fèves, des quatre semences froides en poudre et de crême fraîche ; battez le tout en y ajoutant suffisante quantité de lait pour faire une pommade que vous étendez le soir sur le visage. Le lendemain lavez-vous à l'eau tiède.

AUTRE.

Cette préparation est celle dont se servent les jolies Vénitiennes pour conserver leur teint qui, comme on le sait, est d'une beauté remarquable.

Prenez six onces de fleur de farine de froment et deux blancs d'œuf que vous battrez de manière à faire une pâte demi-liquide,

aromatisez-la avec quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger.

Le soir on s'applique sur le visage cette pâte de manière à en former un masque, et le lendemain on l'enlève avec de l'eau tiède.

—

Les créoles des Iles Maldives emploient de la même façon le beurre de cacao et en retirent d'excellents effets.

—

La pommade de concombre est aussi employée avec succès.

Autre pâte suave et réputée infaillible pour assouplir la peau et rafraîchir le teint.

Fraises venant d'être cueillies,	125 gram.
Gomme adragante,	0,5 décig.
Poudre de violette,	0,5 —

Écrasez les fraises, mélangez et délayez le tout dans suffisante quantité d'eau de rose ou de fleurs d'oranger, de manière à former une

pâte demi-liquide que vous appliquez sur le visage avant de vous coucher. Le lendemain matin lavez-vous à l'eau tiède. Trois enduits semblables répétés trois jours de suite enlèvent le hâle et les ardeurs de la peau.

Pommade des Sultanes.

Cette pommade, qui jouît autrefois d'une immense réputation, et dont se servent encore aujourd'hui les femmes du sérail, est composée avec le baume de la Mecque, le blanc de baleine et une quantité suffisante d'huile fine d'olives pour donner au mélange la consistance de pommade.

Eau de miel.

Prenez la quantité de miel que vous voudrez ; ajoutez quelques grains de benjoin, et faites distiller au bain-marie. Il passera dans le ballon une eau limpide et parfumée avec laquelle vous vous laverez le visage au moyen d'une éponge fine. On peut regarder cette

eau comme la quintessence de toutes les fleurs que les abeilles ont aspirées pour composer leur miel.

Le poète Ovide nous a transmis, dans sa médecine du visage, quelques recettes employées de son temps, contre le hâle, les rousseurs, et pour entretenir la fraîcheur de la peau. Voici celle qui nous a semblé la plus innocente et la meilleure :

Délayez dans six jaunes d'œufs quatre onces de farine d'orge et une demi-once de farine d'ers ; lorsque la pâte aura été bien battue, coupez-la par petits morceaux que vous ferez sécher à l'air pendant plusieurs jours. La siccité étant parfaite, mettez ces morceaux de pâte dans un mortier de marbre ; ajoutez six bulbes de narcisses, une once de miel rosat et un gros de gomme arabique. Pilez exactement le tout, ayant soin d'ajouter de temps à autre suffisante quantité d'eau de rose, de manière à donner à la mixtion la consistance de pommade.

Le soir, en se mettant au lit, on se couvre

le visage d'un masque de cette pâte, et le lendemain on l'enlève avec de l'eau tiède.

La farine d'orge, pétrie avec du beurre frais ou de la crême fraîche, était aussi employée avec avantage contre les ardeurs du visage.

Le lait virginal, composé simplement avec les teintures de storax et de benjoin, est très-bon pour raffermir la peau et lui rendre son premier éclat.

Une recette extrêmement ancienne, puisque l'athénien Criton, ce célèbre cosmétiste des reines et princesses de l'antiquité, assure que c'est à sa vertu qu'Hélène dut cette rare beauté qui mit la Grèce en feu et perdit Troie ! Cette merveilleuse recette, dont nous ne garantissons point l'efficacité, la voici :

Coupez en deux un œuf dur, enlevez le jaune et mettez à la place quelques grains de myrrhe et de benjoin, réappliquez exactement les deux moitiés de l'œuf l'une sur l'autre, que vous maintiendrez enveloppées dans un linge fin. Mettez cet œuf au frais pendant

le jour, et exposez-le à la rosée pendant la nuit. Après quelques jours le myrrhe et l'encens se sont fondus en une liqueur qui a la double propriété de nettoyer parfaitement la peau et de lui donner cette fermeté, cette transparence et cette fraîcheur, brillants attributs de la jeunesse.

Il existe dans les nombreux ouvrages anciens et modernes sur cette matière, une immense variété de préparations analogues, et qu'il est inutile de transcrire ; celles que nous venons d'indiquer sont les plus innocentes et par conséquent les meilleures.

Ici se borne notre tâche : nous ne parlerons ni des rouges, ni des blancs de fard si funeste au teint et à la santé du beau sexe, n'importe qu'ils soient tirés du règne végétal ou du règne minéral ; et nous confesserons franchement que les femmes sont plus fraîches, plus jolies, plus attrayantes depuis qu'elles les ont entièrement bannis de leur toilette.

Il est prudent de ne point se servir de sa-

von pour la toilette du visage et les ablutions. Les savons du commerce sont, en général, chargés des principes alcalins, qui irritent et souvent gercent les peaux fines. Cependant, il faut le dire, le savon ponce de la société hygiénique est excellent pour enlever toutes les impuretés de la peau, même les plus tenaces, et lui donner ce poli que les dames romaines obtenaient en se faisant poncer par des *esclaves ponceuses* après de légères onctions d'huile aromatique. Ce savon, dont il existe trois qualités, relatives aux différents degrés de finesse de la peau, réunit toutes les conditions désirables. C'est la première qualité qui convient aux dames ; les deux autres qualités sont destinées à des peaux moins délicates.

On peut, sans inconvénient, parfumer l'eau avec laquelle on se lave, en y jetant quelques gouttes d'eau de Cologne, de lavande, de citron ou de toute autre eau aromatique ; mais quelques gouttes seulement, une plus grande quantité pourrait nuire à la douceur de la

peau et même irriter certaine partie dont la membrane muqueuse n'est point défendue par l'épiderme.

La société hygiénique, citée plus haut possède une grande variété d'eaux, d'essences, de parfums et d'autres substances de toilette parfaitement fabriquées, et qui ont pour garantie l'approbation de l'académie de médecine. Les femmes ne sauraient trop se pénétrer de cette idée, qu'en matière d'hygiène et de cosmétique, c'est toujours aux hommes de l'art qu'il faut ajouter foi, et jamais au charlatanisme ; que si la science ou l'industrie fait une découverte importante, l'académie l'examine, l'approuve, et en proclame l'utilité ; son silence au contraire est un avertissement de leurre, sinon une réprobation.

CHAPITRE IV.

—

HYGIÈNE DES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS.

Nous allons passer en revue les différentes parties du corps, et indiquer rapidement les cosmétiques, et les soins qui conviennent à chacune d'elles. Nous ferons également connaître les dangers à éviter.

TÊTE. — *Cheveux.* — Les soins réclamés par la chevelure se bornent à maintenir, dans un juste degré d'activité, les fonctions de la peau du crâne qui nourrit le bulbe du cheveu.

L'usage quotidien du peigne et de la brosse favorisent et maintiennent cette activité : l'on

peut dire que ces deux instruments bien dirigés, sont les vrais conservateurs de la chevelure.

Les pommades, les essences, les huiles, les graisses fraîches ne doivent être employées que très-sobrement et par des personnes qui ont les cheveux secs. Les personnes au contraire ayant les cheveux gras, et dont la peau du crâne fournit abondamment ces petites écailles blanchâtres, nommées *squammes*, devront s'abstenir, autant que possible, de toute espèce de corps gras. Pour nettoyer leur chevelure et la débarrasser de ses squammes incommodes, elles pourront se servir avec avantage d'eau de savon légère, dans laquelle un jaune d'œuf aura été battu. Le lavage s'opère au moyen d'une éponge. La chevelure étant bien essuyée et parfaitement séchée, le peigne et la brosse lui donneront ce lustre chatoyant que recherchent les jeunes femmes.

La chute des cheveux est presque toujours le symptôme d'une maladie interne. Une foule

de cosmétiques, sous toutes les formes, ont été inventés pour s'opposer à cette fâcheuse dépilation, et rarement le succès a couronné leur usage. Les personnes qui voient chaque jour tomber leur cheveux, au lieu de consulter un médecin éclairé, acceptent avec empressement tous les remèdes secrets dont le charlatanisme vante les vertus. L'une se frotte avec de l'eau-de-vie préparée, l'autre avec de l'huile rosat où l'on a incorporé des cendres d'abeilles calcinées; celle-ci emploie la décoction de capillaire; celle-là préfère la graisse d'ours, probablement parce que cet animal est très-riche en fourrure; de même que certaines gens, à foi robuste, se barbouillent de sang de chauve-souris pour faire tomber des poils incommodes.

Nous dirons que tous les corps gras nourrissent le bulbe du cheveu, mais ils l'étouffent au contraire lorsqu'ils sont en quantité surabondante, comme on meurt d'indigestion, comme une plante est étouffée par l'excès

des matières nutritives d'un sol trop substantiel.

La moelle de bœuf unie à l'huile d'olives fraîche, la graisse d'oie, le beurre frais, paraissent mériter la préférence sur toutes les autres pommades régénératrices.

Les deux recettes suivantes ont joui pendant longtemps d'une réputation, dont nous n'osons garantir le mérite, mais qu'on peut essayer sans nulle crainte.

Pour faire croître les cheveux.

Prenez les sommités du chanvre lorsqu'il commence à sortir de terre; faites-les tremper pendant vingt-quatre heures dans de l'eau; après ce temps, trempez votre peigne dans cette infusion et peignez votre chevelure. Continuez ainsi pendant une quinzaine.

Pour s'opposer à la chute des cheveux.

Mettez en poudre de la graine de persil, ajoutez quelques grains de benjoin pulvéri-

sés, mélangez bien le tout et poudrez-vous-en la chevelure pendant quatre jours de suite. L'action tonique de cette poudre fortifie le bulbe du cheveu et en arrête la chute.

Des différents procédés pour teindre les cheveux.

Ces procédés offrent presque tous des dangers, soit en desséchant le cheveu, soit en altérant son bulbe ou causant une irritation de la peau du crâne, qui peut être suivie de maux d'yeux, de dents, d'oreilles et de chute des cheveux. Ainsi l'on conseille de rejeter toutes les eaux, poudres et pommades dans lesquelles il entre de la chaux, du nitrate d'argent fondu, des acides, et toute espèce de sels corrosifs ; il vaut encore mieux avoir la tête garnie de cheveux roux ou gris, que de montrer un crâne dénudé ou de porter perruque. Nous ne transcrirons ici que les procédés innocents, dans l'intérêt des per-

sonnes qui veulent à toute force changer la couleur naturelle de leurs cheveux.

Les substances végétales suivantes, cuites dans du vin ou de l'eau, noircissent plus ou moins les cheveux par des lotions répétées plusieurs fois le jour.

Les feuilles de viorne, de sumac, d'artichaud, de murier, de figuier; — les écorces de saule, de noyer, de grenades; — les racines d'yeuse et de caprier; — les baies de myrte, de lierre et de sureau; — les brous de noix; les noix de galles et de cyprès; — les semences de nielle et de betterave; — les fleurs de pavots, etc.

Avant de se servir de la décoction de ces diverses substances, il faut laver les cheveux avec une eau légère de lessive dans laquelle on a fait dissoudre un peu d'alun; cette lotion prépare les cheveux à recevoir et à retenir la couleur. On trempe ensuite une éponge dans la décoction, et on la promène régulièrement sur toute la chevelure jusqu'à entière imprégnation. Au bout d'un certain temps,

lorsque les cheveux sont secs, on se sert d'un peigne de plomb pour hâter le succès de l'opération.

Cette manière de teindre les cheveux est exempte de tout inconvénient ; c'est la seule que la prudence puisse conseiller.

Enfin, pour qu'on ne nous accuse pas de passer sous silence les anciens procédés, nous transcrirons la préparation suivante, dont parle Pline le naturaliste :

Faites bouillir pendant une heure, vingt grosses sangsues dans un litre d'eau ; versez ensuite dans un vase de plomb, et laissez putréfier les sangsues. Après quarante jours ajoutez, — liqueur épaissie de baies de sureau, une once, — et suffisante quantité de bon vinaigre ; — laissez de nouveau digérer le tout pendant dix jours ; au bout de ce temps la préparation a acquis toute sa vertu tinctoriale. Il faut avoir soin, lorsqu'on l'applique sur les cheveux, de fermer les yeux et la bouche, car Pline dit formellement que l'âcreté

de cette composition noircirait les dents et pourrait nuire au globe de l'œil.

On voit par là que les anciennes recettes étaient beaucoup plus compliquées que les nôtres ; obtenaient-elles un effet plus prompt, plus complet ? c'est ce qu'il est permis de douter.

La frisure, par le procédé du fer chaud, dessèche les cheveux, les rend friables et altère leur couleur. Les femmes qui tiennent à conserver longtemps leur chevelure, ne doivent se friser qu'au moyen de papillottes.

Les sourcils sont un ornement indispensable à la figure ; leur absence change complètement la physionomie. Le rasoir est le meilleur moyen qu'on puisse employer pour les faire pousser. Après les avoir rasés, on promène sur la peau une embrocation de moelle de bœuf. Cette opération, répétée de quinze en quinze jours pendant quelques mois, développe la vitalité des bulbes qui s'épaississent et croissent bientôt assez touffus pour former un beau sourcil.

Certains peuples regardent comme une beauté du visage deux sourcils qui se joignent et se confondent à la racine du nez ; d'autres peuples au contraire trouvent cette jonction très-disgracieuse.

Les femmes turques et mauresques ont l'habitude de renforcer la couleur et la dimension de leurs sourcils avec le noir d'encens et de mastic délayé dans de l'huile de *cohel ;* ou bien avec une préparation d'antimoine et de noix de galle, appelée *surmé* (1). Elles étendent cette composition sur l'arcade sourcilière, et la prolongent jusque sur la racine du nez, de façon à faire croire que les deux sourcis se touchent. Cette mode bizarre rend la physionomie dure et porte un cachet de barbarie. Les femmes grecques, au contraire, considèrent, comme une beauté, les sourcils dont l'arc, presque insensible, se rapproche de la ligne droite. Elles arrachent soi-

(1) Les femmes turques se servent souvent de cette métaphore pour exprimer leur affliction : *Nos cœurs sont couverts de surmé, tous nos plaisirs se sont envolés.*

gneusement tous les poils qui croissent sur la racine du nez, de manière à laisser un large entre-deux; l'extrémité du sourcil qui regarde le nez est touffue, tandis que l'extrémité temporale se termine en pointe effilée. Cette disposition, tout-à-fait gracieuse, donne au visage quelque chose de riant et d'ouvert.

Yeux. — Les yeux sains ne doivent jamais se laver qu'avec de l'eau naturelle ; une éponge fine imprégnée de ce liquide enlève parfaitement les impuretés dues à la sécrétion des glandes lacrymales et des follicules qui s'ouvrent au bord libre des paupières.

De longs *cils* bien plantés sont l'ornement des yeux; plusieurs personnes en taillent légèrement la pointe afin de les faire pousser et accroître leur longueur.

Nez. — La mauvaise habitude de se gratter le nez et de se moucher avec des tissus de laine, de coton ou de soie, peut nuire à cet organe; les mouchoirs de fil n'ont pas cet inconvénient. Lorsque les ailes du nez sont gercées par le froid ou irritées par suite d'un rhume de cerveau, les lotions émollien-

tes sont indiquées ; on recommande aussi des onctions légères avec le cérat rosat.

Bouche. — Les cosmétiques destinés à l'entretien de la bouche, doivent être exempts de toute substance acide qui puisse altérer l'émail des dents, et de tout agent trop fortement styptique dont l'action dessèche les gencives et à la longue déchausse la dent.

La plupart des poudres et des eaux dentifrices, réputées souveraines pour corriger l'haleine et blanchir les dents, sont dangereuses, parce qu'elles contiennent ou des acides, ou d'énergiques astringents, ou enfin des substances dont le frottement use l'émail. La meilleure et la plus simple des poudres dentifrices est celle-ci :

Poudre de charbon végétal porphyrisé Poudre de quinquina	parties égales.

On mélange exactement ces deux poudres, puis on les aromatise avec quelques gouttes d'essence de citron ou de toute autre essence selon le goût de la personne qui en fait usage.

Chaque matin, avec une brosse très-douce (poils de blaireau) humectée d'eau et chargée de cette poudre, on se nettoie légèrement les dents en tous sens, c'est-à-dire qu'on doit promener la brosse à l'intérieur et à l'extérieur des arcades dentaires. Le soir en se couchant il suffit de se laver la bouche avec de l'eau seulement. L'usage du cure-dent est de toute nécessité pour chasser des interstices dentaires, les parcelles d'aliments qui se trouvent engagées, et dont la putréfaction, non-seulement vicie l'haleine, mais finit par jaunir l'émail et l'altérer. Le cure-dent doit être taillé dans une plume très-flexible ; tout autre corps serait trop dur et pourrait, par un mouvement brusque, involontaire, forcer la dent, faire éclater l'émail ou blesser les gencives.

La pratique journalière de ces préceptes hygiéniques, avoués par l'expérience, conserve aux dents leur intégrité, leur blancheur, et à l'haleine son inappréciable pureté.

Mais lorsque par une longue négligence des soins de propreté, ou par une cause de maladie générale, les dents se gâtent, les gencives s'endolorissent ou s'altèrent, il faut sur-le-champ aller consulter un médecin-dentiste qui souvent arrête les progrès du mal. Les parents devraient faire visiter une fois par semaine, la bouche de leurs enfants, afin que l'homme de l'art pût redresser et aligner les dents qui prennent une direction vicieuse; nettoyer celles qui se tachent, arracher celles qui se gâtent, enfin assurer la conservation de ces organes si nécessaire sous le triple rapport de la mastication, de la prononciation et de la beauté du visage.

Fétidité de l'haleine. — Cette infirmité est d'autant plus grave que la personne qui en est atteinte ignore tout ce qu'elle a de repoussant. Ses causes sont diverses : tantôt elle est due à une affection profonde des organes pulmonaires ou gastriques, tantôt au croupissement, dans le canal nasal, des muscosités dont l'écoulement n'a pu avoir lieu, soit

à cause de l'applatissement des os du nez, soit par la présence d'un polype, etc... Dans ces cas c'est toujours à la médecine qu'il faut s'adresser, et si le médecin les juge incurables, on tâche de masquer, autant que possible, cette repoussante odeur, en mâchant des substances fortement aromatiques, le gérofle, la canelle, la muscade, le macis, etc. Les dames grecques et romaines se servaient avec avantage de pastilles de myrte et de lentisque pétrie avec du vin vieux. Si la mauvaise odeur dépend d'une affection de l'estomac, on conseille le charbon sous forme de pastilles, comme ayant la propriété d'annihiler les gazs.

Dans les cas, beaucoup plus nombreux, où la fétidité de l'haleine dépend de la malpropreté des dents ou de leur carie, un dentiste habile rend à la bouche sa pureté primitive, en arrachant les dents gâtés, les racines pourries, et en nettoyant les bonnes. Après être sorti de chez le dentiste, il ne s'agit plus que d'entretenir la propreté de la bouche par les

moyens que nous avons indiqués plus haut.

La recette suivante est regardée comme une des meilleures pour l'hygiène de la bouche.

Eau Impériale.

Cette eau, dont la composition resta longtemps secrète, se trouve aujourd'hui sur toutes les toilettes des dames qui ont su l'apprécier.

Eau-de-vie vieille, deux livres.
Encens, mastic, } de chaque deux gros.
Benjoin, }
Gérofles et muscades, de chaque un gros.
Oranges amères, deux onces.
Musc, un demi-grain.

Pillez le tout, faites ensuite distiller au bain-marie, puis enfermez le liquide dans des flacons bien bouchés que vous réserverez pour l'usage.

L'eau impériale a la vertu de raffermir les

gencives, de prévenir la carie des dents et d'assainir l'haleine. — Quelques gouttes jetées dans un verre d'eau suffisent pour parfumer la bouche.

Autre eau dentifrice et servant à parfumer l'haleine.

Canelle, deux onces.
Gérofles, six gros.
Écorces fraîches de citrons, douze gros.
Roses rouges sèches, une once.
Cochléaria, huit onces.
Alcool, deux litres.

On concasse la canelle et les gérofles ; on coupe le roses et les écorces de citron ; on écrase le cochléaria ; puis on fait macérer le tout pendant vingt-quatre heures dans l'alcool ; après ce temps on distille au bain-marie.

Lèvres. — Il arrive souvent aux lèvres d'être gercées par le froid ou distendues et puis ridées par une chaleur trop intense ; le re-

mède le plus simple, comme aussi le meilleur, est de les oindre légèrement de céra trosat ou de pommade de concombre, de beurre de cacao, ou avec toute autre substance adoucissante.

Barbe. — Poils. — La lèvre supérieure, le menton, quelquefois la poitrine, deviennent, chez certaine femme, le siége d'une végétation poilue, très-légère d'abord, mais dont les racines acquérant de la force avec l'âge, finissent par donner une véritable barbe, ce qui est disgracieux, selon l'opinion générale.

C'est pour dépouiller de leur toison certaines parties du corps, que les eaux et les poudres épilatoires ont été inventées. Les Égyptiens, les Chinois, les Indiens, les Perses, les Arabes, les Grecs et les Romains connaissaient, assure-t-on, divers procédés pour dessécher et frapper de mort le bulbe des poils. Si l'on en croit plusieurs historiens de ces époques, les femmes d'Asie, les dames grecques et romaines s'épilaient le corps tout

entier, exactement comme le pratiquent aujourd'hui les femmes turques et barbaresques ; car les orientaux regardent comme une des conditions de la beauté féminine un corps entièrement débarrassé de tous poils follets, une peau aussi lisse qu'une glace. Les femmes de ces contrées emploient différents procédés pour obtenir ce résultat ; mais l'épilatoire le plus répandu et dont elles font le plus fréquent usage, est le *rusma*, dont voici la composition :

Prenez deux onces de chaux vive, une demi-once d'orpiment, faites-les bouillir dans une livre d'eau de lessive. Pour s'assurer si l'ébullition est assez avancée, on plonge une plume dans le liquide ; si les barbes tombent on retire le vase du feu ; l'eau a acquis sa vertu épilatoire, le *rusma* est parfait.

Il existe une autre espèce de *rusma* sous forme de poudre, dont les ingrédients sont les mêmes et auxquels on ajoute un huitième d'amidon ou de farine de seigle pour en tempérer la causticité. Il est essentiel d'oindre

d'huile ou de tout autre substance grasse, la partie sur laquelle le *rusma* doit être appliqué, afin de s'opposer à l'irritation cutanée qui pourrait en résulter sans cette précaution. Le *rusma* ne doit s'employer qu'à de très-petites doses et avec beaucoup de ménagements, car l'absorption des molécules arsénicales est toujours à craindre. Nous donnerons tout-à-l'heure de plus amples détails sur la manière dont les femmes turques se servent de cette composition ; nous verrons que le *rusma* ne détruit pas le bulbe pileux, et que son action se borne à faire tomber la partie du poil avec laquelle il est mis en contact ; son application doit être renouvelée chaque fois que le poil a repoussé.

POITRINE. C'est sur la poitrine des femmes que naissent et s'arrondissent ces attrayants organes où l'enfant puise la vie ; c'est à leurs courbes harmonieuses, à leurs formes ravissantes qu'ils doivent leur magique effet sur l'œil le plus indifférent.

Mais si les seins sont un des plus précieux

trésors de la beauté, la délicatesse de leurs tissus et de leurs contours exigent les plus grands égards; la jeune femme doit sans cesse veiller à la conservation de ces chastes trésors, car la moindre pression violente, la moindre maladie leur fait perdre leur fraîcheur et leur élasticité.

Les corsets à goussets non extensibles, les corsages de robe trop étroits ou trop serrés sont une des causes les plus fréquentes qui altèrent les seins, les fanent et les flétrissent. Aussi, peut-on avancer sans crainte de contradiction, que les anciennes femmes grecques dont l'ample costume ne gênait en rien la croissance de ces organes, les voyaient se développer dans toute la perfection de leur forme et conservaient plus longtemps leur fraîcheur. Aujourd'hui que le costume a changé avec les mœurs, nos jolies femmes, esclaves de certaines modes absurdes, se resserrent la poitrine, étranglent leur taille, se compriment l'estomac, se rendent chétives, vaporeuses, souvent phthisiques, ou bien se

préparent des couches laborieuses, quelquefois mortelles. C'est principalement contre le corset cuirassé de baleines ou de buscs d'acier que nous allons nous déchaîner.

CORSET. L'usage de ce vêtement tel qu'il est fabriqué dans certains ateliers, offre, en général, plus d'inconvénients que d'avantages. Il est inutile d'énumérer ici les affections douloureuses auxquelles un corset inflexible et mal fait peut donner naissance ; il suffira de dire que les médecins de tous pays regardent les corsets busqués comme très-dangereux pour la santé, et qu'une foule de vices de conformation, de maladies, et même de morts prématurées sont dues au funeste usage de ce vêtement que devrait, sinon proscrire, du moins modifier toute femme raisonnable.

Dans un siècle où la mode exerce un si despotique empire, nous pensons qu'il serait impossible d'inspirer aux femmes une subite aversion pour un vêtement qu'elles regardent comme indispensable et servant de base à leur toilette, nous nous bornerons donc à in-

diquer rapidement les moyens de le rendre moins pernicieux.

Le corset hygiénique doit être dépourvu de toute lame métallique, de tout busc et baleines; il doit s'adapter étroitement à la taille de manière à la soutenir sans en gêner les mouvements. Son objet est de maintenir la gorge dans sa position naturelle et de contenir le ventre lorsqu'il acquiert trop d'ampleur; mais il est de toute nécessité que cette pression soit douce et légère afin que les organes puissent la vaincre sans efforts.

Dans plusieurs de nos provinces où la mode exerce sur le sexe une tyrannie moins cruelle, les dames portent un petit corset de bazin, exempt de toute baleine, qui soutient mollement la gorge et le ventre, et se prête avec facilité à toutes les inflexions que les mouvements du torse peuvent imprimer à ces organes.

Le savant M. de Jouy, qui fit un long séjour dans l'Inde, dit que les bayadères se servent d'un corset, à la fois élégant et commode :

ce vêtement précieux a la propriété de conserver aux seins leur forme sphérique et leur fraîcheur. Chaque sein est enfermé dans un étui d'étoffe couleur de chair, très-douce au toucher, jouissant de l'élasticité convenable pour maintenir les seins dans leur position horizontale et empêcher que leur poids ne les fasse tomber. Ce corset se lace par derrière et ne cause aucune gêne. Tel est le corset au moyen duquel les charmantes bayadères conservent longtemps la beauté de leur gorge que les autres indiennes voient se faner si vite, sous ces climats énervants.

Mais hâtons-nous de le dire à leur louange, plusieurs aimables modistes de Paris ont fait disparaître, autant que possible, les graves inconvénients du corset, en substituant aux baleines et au busc métallique, des élastiques et des bandes de caoutchouc. Le corset ainsi confectionné peut devenir, en certains cas, un vêtement hygiénique. Du reste, aujourd'hui que l'esprit féminin possède des idées plus nettes sur les vrais principes de la beauté,

le nombres des femmes de mauvais goût, qui s'étranglent la taille et font remonter leur gorge, comprimée dans une cuirasse de baleines, diminue de jour en jour. Les justes appréciateurs des formes élégantes ont depuis longtemps fait justice de ces ridicules et prétentieuses tailles de guêpes.

CHAPITRE V.

—

La rose épanouie n'est plus le timide bouton sortant de son calice. — La fleur se fane pour donner naissance au fruit. — Il en est de même pour la femme accouchée, jusqu'à ce que la nature lui ait rendu avec usure sa santé et sa fraîcheur.

Cependant, bien de jeunes et jolies femmes, après avoir souri à un premier-né, s'attristent en apercevant les ravages qu'une première couche a exercés sur leurs charmes. Les seins d'abord gonflés de lait, se sont ensuite affaissés, et le ventre porte, hélas ! des empreintes ineffaçables. Ces fâcheux accidents sont ordinairement dus à l'inintelligence ou

au défaut de soins des personnes chargées de l'accouchement.

L'art ici fournit plusieurs moyens : — Les uns consistent à comprimer graduellement les organes qui ont été distendus. La compression se fait avec des bandes ou des serviettes qu'il faut visiter souvent pour les resserrer lorsque le cas l'exige. — Les autres moyens se trouvent dans l'emploi des substances astringentes. — On vante la mélisse pilée et appliquée en cataplasme sur la gorge ; des compresses trempées dans la décoction d'écorces de grenades et de sorbes vertes produisent le même effet. — Les feuilles de plantain, de renouée, de tormentille ; les roses de Provins, les capsules de glands, etc., bouillies dans le vinaigre, sont aussi employées dans le même but.

La recette suivante dont se servent les femmes grecques, s'oppose à la distension des tissus cutanés, et conserve aux formes leur première fermeté.

Faites fondre, parties égales, de cire vierge

et de blanc de baleine, battez et mélangez bien; ajoutez un peu d'alcool et rebattez de nouveau pour bien l'incorporer. — Trempez dans cette composition des linges que vous appliquerez, étant chauds, sur le ventre de l'accouchée; serrez ensuite le corps avec des serviettes. Retournez tous les matins le linge enduit de cire et renouvelez-le tous les trois jours pendant deux semaines.

Les linges appliqués sur les seins doivent être percés d'un trou pour laisser sortir le mamelon.

Il est d'autres ravages plus secrets et non moins sensibles, causés par l'amour et l'hymen. Nous ne ferons qu'effleurer ce chapitre délicat, et dirons avec le médecin des dames :

« *Si mulierum sinus pudoris sit nimium dilatatus, quod accidit tum propter partus, tum propter...* »

Prenez noix de galle encore vertes et faites-les bouillir dans du gros vin rouge avec

quelques clous de gérofle ; trempez-y des linges et appliquez.

Une autre eau encore plus styptique est celle-ci :

Alun, une once.

Acide vitriolique, un demi-gros.

Faites fondre dans :

Vinaigre, quatre onces.

Eau de plantain ferré, quatre onces.

Ajoutez esprit-de-vin, deux onces.

Servez-vous de cette eau surtout avec discrétion.

Elle possède au plus haut point la vertu de resserrer les parties sur lesquelles on l'applique ; mais il ne faut point en abuser, car l'abus use et flétrit toute chose.

CHAPITRE VI.

—

TACHES DE LA PEAU.

La peau est sujette à plusieurs légères affections qui se manifestent sous forme de petites taches plus ou moins foncées, plus ou moins larges et profondes. Toutes les fois que ces taches ne reconnaissent pas pour cause une maladie interne, un vice héréditaire, l'hygiène et la cosmétique peuvent les combattre avec succès et les effacer entièrement. Les taches que le soleil développe sur la peau, nommée vulgairement tache de son, les éphélides récentes résultant d'un contact impur, cèdent presque toujours à l'action

d'une *solution concentrée de sulfure de potasse.* Voici la manière de les traiter : — on lave d'abord la tache à l'eau tiède, puis on trempe un pinceau dans la solution indiquée, et l'on touche à plusieurs reprises la tache de manière à bien l'humecter ; cette opération se renouvelle plusieurs fois dans la journée, en ayant soin toutefois d'y laisser sécher le liquide. Au bout de quelques jours, la tache a blanchi, l'épiderme est tombé en poussière et la peau se trouve ramenée à son état naturel.

VERRUES. — Les petites rugosités de la peau, ainsi nommées, poussent quelquefois de profondes racines qu'il est difficile d'extirper ; chez certaines personnes, les verrues se multiplient sur la peau des mains, ce qui a fait croire que le voisinage de ces rugosités et le sang qui en sort lorsqu'on les déchire était contagieux ; cette assertion est encore à prouver. On a proposé une foule de procédés pour détruire les verrues ; le meilleur est de les couper au vif et, après en avoir bien ex-

primé le sang, de toucher la petite plaie avec un crayon de nitrate d'argent (*pierre infernale*), ou avec un pinceau très-mince humecté d'acide nitrique. Cette opération doit être répétée plusieurs fois, à quelques jours d'intervalle, pour être couronnée de succès.

Durillons. — Callosités. — Cors.

Les durillons et les callosités ne sont autre chose qu'un épaississement de l'épiderme, occasionné par la compression ou le frottement longtemps continués. Le moyen le plus simple de s'en débarrasser est de les enlever par tranches avec un rasoir, de prendre quelques bains locaux pour assouplir la peau, et d'éviter, à l'avenir, les causes qui les ont produits.

Les cors sont également dûs à la compression qu'exerce sur les orteils une chaussure trop étroite, ou au frottement d'une chaussure trop large. La guérison des cors, sans être plus difficile que celle des verrues, exige

cependant plus de soins dans l'opération. Le cor déjà ancien a des racines très-dures qui s'enfoncent dans toute l'épaisseur de la peau, et pénètrent quelquefois jusqu'à la membrane des os, appelée *périoste*. Il prend alors le nom de *clavus pedi*, clou du pied, à cause de la douleur pongitive qu'il occasionne, semblable à celle que produirait un clou entrant dans les chairs. Les cors négligés et journellement comprimés, deviennent très-incommodes ; souvent ils donnent lieu à des douleurs intolérables.

On a inventé une foule de procédés pour les guérir ; — des pommades, des onguents, des sucs d'herbes corrosives, des eaux, des papiers recouverts d'enduit, des limes chimiques, etc. Le meilleur et le plus rationnel de tous les moyens est de se livrer à un pédicure adroit et instruit dans son art, lorsque toutefois le cor aura résisté au procédé suivant :

A la première douleur que le cor fait éprouver, on prend un instrument tranchant, le

rasoir, le bistouri, le canif, et mieux une lame à deux tranchants, mince, bien effilée, ayant la forme d'un grattoir à papier. On enlève légèrement et par couches l'épiderme durci ; bientôt on découvre un ou plusieurs petits points blanchâtres qui sont les racines du cor. Avec la pointe de l'instrument on cerne cette racine, de manière à pénétrer doucement jusqu'à sa base, et une fois isolée si on peut la saisir avec des pinces, on l'arrache ; sinon il faut la détacher avec précaution et peu à peu. L'opération terminée, il reste un petit trou rond d'où sort une humeur rosée, si l'opération a été bien faite, quelques gouttes de sang si l'instrument a entamé les partie environnantes. Pour plus de sûreté dans la destruction de la racine, on touche le fond du petit trou avec un crayon effilé de pierre infernale, ensuite on recouvre l'orteil d'un morceau de diachylum *(sparadrap)*, ou de taffetas d'Angleterre.

Bien des personnes, sans extirper la racine, se contentent d'enlever l'épiderme durci

avec le rasoir, toutes les fois qu'une légère douleur indique la nécessité de les rafraîchir, et, par ce moyen, ne souffrent jamais de leurs cors. Cette méthode palliative est la plus généralement usitée.

Humeur sébacée. — En outre de la sueur, il se fait à certains endroits de la peau une exhalation de liqueur onctueuse, nommée *humeur sébacée*. Lorsque les conduits excréteurs des utricules ou petites glandes qui la fournissent sont obstrués, l'humeur sébacée ne trouvant plus d'issue, se condense, se durcit et l'irritation qu'elle produit à la peau donne lieu à de petits boutons à sommets blanchâtres, qui sont quelquefois très-douloureux.

Le meilleur moyen pour hâter la guérison de ces boutons, est de les faire avorter. Dans ce but, aussitôt qu'ils paraissent on les perce avec une lancette ou tout autre instrument à pointe aiguë, ensuite on les pince fortement avec les doigts, et il en sort un petit grumeau blanchâtre, accompagné d'humeur sanguinolente. Deux ou trois heures après le bouton

s'est affaissé; il se recouvre d'un peu de sérosité qui, en séchant, forme une croûte mince, au bout de quelques jours cette croûte se détache, tombe et tout a disparu.

Au contraire, si on laisse venir le bouton à maturité et se percer naturellement par le travail de l'inflammation, sa durée est alors de sept à huit jours, et après sa cicatrisation complète il reste sur la peau une petite tache rougeâtre qui peut subsister quinze jours et même un mois, selon la profondeur de l'ancien foyer d'irritation.

D'autrefois l'humeur sébacée durcie donne lieu à une agglomération de petits boutons de la grosseur d'un grain de millet, qui se montrent ordinairement au-dessous de la paupière inférieure, sur la joue, les pommettes et près des ailes du nez; ils sont blancs, indolores et n'ont d'autre inconvénient que de tacher la peau et de la rendre rugueuse. Dans ce cas, l'humeur sébacée durcie, se trouvant tout-à-fait sous l'épiderme ne peut causer d'irritation; c'est pourquoi ces petits boutons,

véritables corps étrangers, resteraient au visage des années entières, si l'art ne venait l'en débarrasser. Il suffit pour cela de percer l'épiderme qui les recouvre et d'exercer de chaque côté une assez forte pression : il en sort une substance caséeuse semblable à un fil de vermicelle. Cette substance existe abondamment dans la peau de l'extrémité et des ailes du nez ; on peut en provoquer la sortie par quelques pressions réitérées ; c'est sans doute ce qui a donné lieu au proverbe : *Tirer les vers du nez.*

Ongles. — Il est bien peu de petites maîtresses, très-instruites d'ailleurs dans l'art de la cosmétique et de la toilette, qui sachent que les ongles soient dus à une sécrétion de la peau, tout-à-fait analogue à celle qui produit l'épiderme et les cheveux : or, les femmes, après la lecture de ce petit traité, sauront désormais que la substance cornée dont l'ongle se compose n'est réellement que de l'épiderme durci.

La beauté des ongles dépend de leur teinte

rosée, de leur forme bien cintrée, de leur diaphanéité et de leur longueur modérée. Des ongles trop courts sont laids et prédisposent les personnes qui les rognent à avoir le bout des doigs larges et aplatis. Les ongles trop longs sont à la fois gênants et disgracieux. Cette mode des ongles à la chinoise, adoptée depuis des années, commence heureusement à se perdre. Les jolis doigts de nos Françaises sont faits pour donner de tendres caresses et non pour égratigner, à la manière des femmes sauvages. La taille doit donner aux ongles des mains la figure demi-elliptique. Aux orteils, au contraire, il faut les couper carrément pour s'opposer à cette maladie douloureuse et difficile à guérir, qui attaque les côtés de l'ongle du gros orteil et qu'on nomme *ongle incarné*, ou entrant dans la chair.

Ici nous dirons quelques mots sur les soins de propreté à donner aux pieds et aux mains.

Recommandations essentielles. Ne jamais se laver les pieds ou les mains dans une eau

trop froide ou trop chaude. A ces températures l'eau gâte la peau, la durcit, la racornit ou la ride. Ne jamais plonger ces parties dans l'eau froide lorsqu'elles sont en sueur, car il peut en résulter de dangereuses répercussions. Se servir d'eau tiède ou bien seulement *dégourdie* en hiver; à sa température ordinaire en été. Se laver régulièrement les mains après avoir travaillé ou touché divers objets qui ont pu laisser à la peau des molécules nuisibles, contagieuses; il est reconnu que beaucoup de boutons, de rougeurs, de démangeaisons et même de dartres se développant au visage, sans cause connue, proviennent de ce qu'on a porté les mains à cette partie, après avoir touché des substances ou des corps impurs.

Les pieds doivent être l'objet de soins tout particuliers, surtout chez les personnes qui les ont continuellement en moiteur. La mauvaise odeur que répandent les pieds de certaines personnes est plutôt due au défaut de propreté qu'à cette maladie, extrêmement rare, nommée *sueurs fétides.* Ce n'est point

la sueur récente qui exhale cette odeur repoussante, c'est à la sueur de plusieurs jours refroidie et condensée entre les orteils qu'elle est due. Or, pour éviter cette incommodité, il faut se laver les pieds tous les jours, changer de bas ou de chaussettes chaque fois que la transpiration les a humectés. Il faut avoir des chaussures de rechange et ne les mettre que de deux jours l'un ; surtout bien faire attention à ne pas laisser atteindre et noircir par la sueur le cuir intérieur, car dès qu'il est imprégné de mauvaise odeur, on aurait beau changer de bas, l'odeur tenace subsiste toujours ; le seul moyen alors est de prendre une chaussure neuve. Ces préceptes strictement suivis par les personnes qui transpirent des pieds leur éviteront les incommodités qui s'y attachent.

Avant de fermer cet article, nous le répéterons encore, il n'est rien d'aussi pernicieux à la santé, à la beauté des femmes que l'usage des crêmes, pâtes, poudres, eaux, etc., dont la composition est un secret. Il est reconnu

par les médecins que tous ces cosmétiques agissent d'une manière doublement funeste, d'abord en altérant la peau, ensuite en répercutant l'humeur. La plupart des femmes voient-elles paraître un bouton sur leur visage, aussitôt elles ont recours à une pommade, à une eau répercussive pour les faire disparaître ; cela tient à leur ignorance des lois physiologiques. Elles ne savent pas que ce bouton est un avertissement des efforts que fait la nature pour expulser un principe morbifique, et que s'opposer à ces bienfaisants efforts, c'est enfermer le loup dans la bergerie. La méthode la plus naturelle est donc de favoriser la sortie de ces boutons par des applications émollientes et un régime convenable. La raison et l'expérience leur crient de rejeter tous les moyens qui tendent à répercuter l'humeur en contrariant la nature.

CHAPITRE VII.

TOILETTE DES DAMES GRECQUES ET ROMAINES.

De tous temps on a accusé les femmes d'aimer les parures, d'être coquettes. Eh! mon Dieu, cette éternelle accusation est aussi irréfléchie qu'inutile. En effet, le désir d'être belle et de plaire, ne fut-il pas toujours et ne sera-t-il pas à jamais un des plus puissants instincts de la femme? Sa joie, son espoir, son bonheur ne sont-ils point dans les adorations et les hommages offerts à sa beauté? Quand la coquetterie ne dégénère pas en excès, en délirante folie capable de lui faire oublier ses devoirs, la femme coquette est un léger pa-

pillon dont on admire les brillantes couleurs et qu'on poursuit avec amour. Laissez donc fulminer ces austères critiques à cœur de plomb, et continuez à vous parer, ô femmes! faites-vous belles pour nous charmer ; mettez un petit grain de coquetterie dans vos toilettes; soyez aimables, surtout modestes, et la victoire est à vous!

Afin d'alléger nos jolies françaises de ce reproche suranné, nous allons montrer aux maris qu'il y a loin de la mise élégante des dames d'aujourd'hui aux parures massives d'or et de diamants, à la profusion de vêtements des matrones, au luxe fastueux qu'elles étalaient dans leur intérieur et affichaient sur les promenades publiques. Devant l'immense attirail d'une toilette grecque ou romaine, ils comprendront que les mœurs et l'économie domestique ont infiniment gagné depuis cette époque.

L'historien Jul. Pollux, du 2me siècle, donne ainsi le détail des différentes pièces qui ser-

vaient à composer une toilette féminine des temps où il vivait :

« Le rasoir, les ciseaux, les pinces, le grattoir, le poinçon, les brosses, les peignes, les bouchons préparés pour faire chatoyer la chevelure ; les flacons, les lavabos et divers meubles de propreté ; les faux cheveux, les fausses dents, les coussins, les demi-globes ouatés pour cacher les défauts et donner des formes ravissantes ; la pierre ponce, l'éponge, l'orcanette, le rouge et le blanc de fard ; la pommade, les essences, les divers parfums ; les colliers, les boucles d'oreilles, les bracelets, les bagues et autres nombreux bijoux ; les couronnes de fleurs enrichies de perles et de pierreries ; les papillons, les cigales, les rosettes, les agraffes, les chaînes d'or ; les robes, les franges, les mîtres, les fichus, les écharpes, les lacets, les rubans, les ceintures, les bandelettes, les voiles et une infinité d'autres choses qu'il est impossible à un homme de retenir.... »

Maintenant pénétrons dans le boudoir d'une

de ces nobles romaines dont la réputation de beauté, d'élégance et de luxe est venue jusqu'à nous ; pour initier le lecteur aux mystères de leurs toilettes, commençons par donner la liste des vêtements les plus indispensables.

Subparum. — Tissu de lin ou de soie qui se portait immédiatement sur la peau.

Intusiata. — Robe de chambre.

Impluviata. — Robe large et carrée.

Mendicula. — Robe de cérémonie taillée sur le modèle des toges magistrales.

Patagiata. — Tunique parsemée de grandes fleurs d'or ou d'argent.

Tunicula. — Demi-tunique descendant jusqu'au genou et ordinairement entourée de broderies ou de franges.

Caltha. — Mantelet violet, semblable pour la forme à nos pélerines.

Ralla et *Spissa.* — Deux espèces de tuniques ne différant entre elles que par la couleur et le tissu. L'une avait les mailles serrées, l'autre claires et légères.

Crocula. — Robe courte, couleur de safran.

Linteolum-cæsicum. — Robe très-ouverte par-devant. L'épithète de *cæsicum* lui était donnée, parce que, laissant à découvert une partie de la gorge, on supposait qu'elle blessait le cœur des hommes et les rendait amoureux.

Rica. — Écharpe qui passait sur la tête et retombait sur le dos.

Mithra. — Voile clair et léger avec lequel on composait une coiffure grecque.

Cumatile et *Plumatile.* — Deux espèces de manteaux dont l'étoffe peinte imitait le plumage du paon, mais peinte avec tant d'art que les yeux s'y laissaient tromper.

Laconica. — Robe transparente empruntée aux femmes de Laconie.

Cerinum. — Voile couleur de cire.

Melinum. — Voile couleur de miel.

Exoticus. — Habit étranger.

Regilla. — Robe très-ample, à longue queue, garnie de fourrure de prix.

Basilica. — Robe royale, encore plus riche que la précédente.

Les élégantes Romaines avaient, en outre, une foule d'autres vêtements qu'il serait trop long d'énumérer. Cependant, au plus fort de cette passion pour la variété et la profusion des habits, il en était un consacré par l'usage et qu'on portait dans les solennités ; c'était la *Stole* ou robe nationale. Les patriciennes seules avaient le droit de s'en revêtir.

Passons maintenant aux bijoux. Les orfèvres grecs et romains en avaient tellement multiplié le nombre que, d'après nos savants archéologues, les artistes modernes ne sont que des copistes ou des imitateurs. Les ouvrages qui traitent de la joaillerie ancienne sont en effet des mines inépuisables dont nous respectons les obscures profondeurs. Il nous suffira de dire que les colliers, les chaînes, les bracelets, les bagues, les boucles d'oreilles étaient des ornements indispensables ; on en fabriquait de toutes les dimensions, de toutes les formes. Les colliers embrassaient le cou

des dames par un ou plusieurs tours, redescendaient sur la poitrine avec un superbe camée ou retombaient sur les épaules. Les bracelets d'or incrustés de pierreries chargeaient leurs bras et leurs poignets ; les diamants étincelaient à leurs doigts. Plusieurs de ces diamants sont devenus historiques : l'anneau de Faustine coûtait un million ; celui de Domitia un million et demi. Le magnifique diamant que Cléopâtre fit dissoudre dans du vinaigre et avala pendant une fête que lui donnait Antoine, valait deux millions.

La coiffure des femmes grecques et romaines était l'objet de soins très-longs, très-minutieux. Tantôt elles nattaient leurs cheveux en les entremêlant de petites bandelettes de pourpre, tantôt elles les enfermaient dans une délicate résille de perles fines ; d'autres fois elles en fixaient les tresses nombreuses avec des flèches d'or, ou les roulaient autour d'un diadème. Une circonstance tout-à-fait singulière, c'est que les dames romaines conser-

vaient rarement la couleur naturelle de leurs cheveux ; elles les teignaient en blond-cendré ou blond-ardent, au moyen d'un savon venant des Gaules ; il n'y avait que les femmes à peau très-brune qui consentaient à garder les cheveux noirs, ayant soin toutefois d'en renforcer l'ébène par différents procédés.

C'était surtout dans la richesse des pendants d'oreilles qu'éclataient l'orgueil, la folie de ces nobles coquettes. La matière et le travail de ces bijoux les portaient quelquefois à un prix incroyable. Ainsi, les pendants d'oreilles de Poppée valaient trois millions ; ceux de Calpurnie, femme de Jules César, avaient coûté près du double. Les deux perles que portait à ses oreilles cette luxueuse Cléopâtre déjà citée, représentaient la valeur de deux villes d'Égypte. Lorsque les pendants avaient trois à quatre branches, on les appelait *crotales ;* à leur extrémité inférieure se trouvait un petit grelot dont le son argentin attirait l'attention et flattait ainsi l'orgueil de celle qui les portait. Les *crotales* indiquaient une

toilette des plus distinguées et une grande fortune. Enfin la passion des perles, des diamants et des joyaux devint si violente parmi les Romaines de toutes les classes, que César la mit à profit contre le célibat, en défendant aux femmes non mariées d'en porter. On dit que de ce moment les mariages se multiplièrent, et celles qui n'avaient pu trouver un mari, allaient devant les juges accuser la naissance d'un enfant.

Les chaussures étaient aussi très-variées, et pour la richesse et pour la forme ; selon leur fantaisie, les femmes pouvaient chausser la sandale, le soulier, la mule, la bottine simple ou le cothurne. Les souliers et les mules se faisaient remarquer par les broderies, les ornements en or, tels que boucles ciselées, cigales, serpents entrelacés, etc. ; sur les cothurnes brillaient l'or, les perles et les pierres précieuses.

Mais ce luxe de vêtements et de parures se trouvait encore surpassé par le luxe d'esclaves. Une dame de qualité possédait au moins

vingt esclaves femelles spécialement attachées à sa personne et dont elle était maîtresse absolue. Chaque esclave portait un nom indiquant la fonction qu'elle remplissait dans la toilette de la patricienne. Six se nommaient *parfumeuses;* elles étaient chargées de la propreté et de l'embellissement du corps. Leur art exigeait une main douce, exercée pour pratiquer avec promptitude et légèreté : elles devaient arracher sans douleur, les indiscrets cheveux gris ; épiler certaines parties ; poncer la peau du cou, des épaules, de la poitrine, des bras et des mains ; laver le corps et le parfumer ; étendre sur le visage le rouge et le blanc de fard, en fondre artistement les nuances ; rougir les lèvres, appliquer les mouches sur les joues ; peindre en noir les sourcils, les cils et le bord des paupières, etc.

Six se nommaient *cosmètes,* et étaient affectées aux soins de la coiffure. L'une teignait les cheveux, l'autre les peignait, les oignait d'essences ; la troisième faisait chauffer les fers à friser ; la quatrième composait la coif-

fure, et les deux autres portaient les vases contenant les pommades et les parfums.

L'habillement et la parure étaient confiés à six esclaves nommées *ornatrices*. Leurs fonctions exigeaient un long apprentissage afin d'ajuster avec goût les vêtements, de placer les ceintures et les *strophia*, ou bandelettes en cuir pour soutenir la gorge, la pose des agraffes, des bracelets, des colliers, des pendants d'oreilles demandaient aussi une grande habitude.

Enfin, les esclaves moins habiles tenaient les miroirs, les peignes, les flacons, les aiguières, etc.; et au milieu de l'appartement jonché de fleurs, d'autres esclaves encore faisaient brûler dans des cassolettes, le cassia, le cinamome, l'aloës et la myrrhe.

Le caractère emporté de ces orgueilleuses Romaines se trahissait souvent par des actes de cruauté indignes d'un sexe qui doit régner par la douceur. Pendant le travail de la toilette, elles exigeaient que leurs esclaves fussent nues jusqu'à la ceinture afin de mieux

les châtier ; si une esclave faisait quelque maladresse, une simple omission, la patricienne entrait en fureur, lui jetait son miroir d'argent poli à la tête, ou s'armant d'une longue épingle, la lui plongeait dans le bras, dans le sein et se mettait à sourire à la vue du sang qui jaillissait de la piqûre. Quelquefois lorsqu'une boucle de cheveux, ou une mouche n'allait pas à son gré, la despote maîtresse se levait furieuse, enragée, sautait sur son esclave, la frappait, la mordait, la foulait aux pieds, puis la livrait à un bourreau pour être fouettée jusqu'au sang !

Oh ! que bien supérieures en tendresse, en douceur sont nos jolies dames de France, à ces fougueuses patriciennes ! combien elles leur sont préférables en tout et pour tout ! En effet, dans un moment d'impatience, elles peuvent bien chiffonner une dentelle, arracher une papillote, briser même un miroir ; mais leur innocente colère se borne là. Nos femmes se trouveraient mal à la vue du sang répandu ; elles sont douces, aimantes de na-

ture, tendres et compatissantes pour leurs semblables; gracieuses, aimables dans leur commerce; un peu frivoles, un peu légères, à la vérité; mais, que voulez-vous? elles sont femmes !...

En résumé, la simplicité qui préside actuellement aux toilettes, le bon goût dans la coupe et la pose des différentes parties du vêtement, est un art tout moderne qui sert admirablement bien la coquetterie et les charmes de nos belles. L'ancienne tunique et la régille pouvaient imprimer à la beauté un aspect imposant et sévère, mais qui oserait nier que les robes à corsage d'aujourd'hui ne favorisent point une jolie taille et ne font point ressortir les trésors d'une large poitrine ? Avouons que, si l'ancien costume donnait aux femmes un port de déesse, les modes parisiennes leur donnent la souplesse et la légèreté des sylphides.

CHAPITRE VIII (1).

—

DES PARFUMS ET DES FLEURS.

Le mot parfum désigne toute odeur suave ; le parfum de la rose, les parfums d'une prairie ; le même mot désigne aussi le corps qui dégage une bonne odeur : la myrrhe, l'encens, le cassia, etc., sont des parfums. Entre l'odeur et le parfum il existe cette différence que la première s'applique à toute émanation odorante bonne ou mauvaise, tandis que le second désigne toujours une odeur agréable.

(1) Ce chapitre est l'extrait abrégé d'un ouvrage intéressant et des plus curieux, intitulé : *Des Parfums et des Fleurs*, que l'auteur doit bientôt publier.

Les parfums étaient d'un plus fréquent usage chez les anciens que parmi nous; on ne pouvait s'en passer; on les regardait comme nécessaires à l'existence, on les répandait partout et en toute circonstance : dans les aliments et dans les boissons, dans les bains, sur le corps et les vêtements. On les offrait aux dieux et aux déesses; il n'y avait point de réjouissances et de fêtes où les parfums ne fussent prodigués.

Presque tous les parfums nous viennent des contrées chaudes : les trois règnes de la nature en fournissen ; mais le règne végétal l'emporte sur les deux autres, et par le nombre et par la suavité. Voici la liste des plus usités :

Le musc, — la civette, — l'ambre gris, — le bois de rose, de santal, d'aloës, de cèdre, de calambac ; — les racines du nard indien, du souchet, du calamus aromaticus, etc. Et ces précieuses résines, ces baumes suaves qui découlent de l'écorce entre-ouverte de mille arbres et arbustes; — l'encens, la myr-

rhe, le storax, le macis, le labdanum, le liquidambar, — le baume de Tolu, de la Mecque, etc. — Les baies, les fruits, les fleurs et les feuilles d'une foule de grands et de petits végétaux doivent être rangés au nombre des parfums : la canelle, la muscade, le gérofle; les fleurs de cinamome, du mimosa, de l'oranger; — la rose, le jasmin, la tubéreuse, le lys, le thym, l'origan, la lavande, l'anis, l'angélique, etc., etc.

L'art du parfumeur, auquel la chimie a imprimé de si grands progrès, sait conserver les odeurs les plus légères, les plus fugaces, et les offre à la beauté sous une infinité de formes agréables, ainsi qu'on peut le vérifier sur le catalogue des grands magasins de parfumeries.

Les femmes ont un goût plus prononcé pour les parfums que les hommes ; cela tient à leur organisation plus délicate. Certains parfums agacent, irritent leurs nerfs et amènent des oppressions, de vives céphalées, quelquefois de subites défaillances. C'est pour

cela qu'il est prudent aux femmes de proscrire de leur toilette les odeurs dont l'expérience leur a fait connaître cette dangereuse influence.

L'habitude des parfums rend indolent, paresseux, dit-on ; l'esprit s'use à leurs subtiles émanations, et l'on donne pour exemple les peuples d'Asie vivant dans la mollesse. Ces assertions nous semblent exagérées : la mollesse asiatique tient à des causes plus puissantes. Quoi qu'il en soit, il n'est personne qui préférât respirer l'air embaumé d'un harem de Constantinople à l'air infecte de ces ignobles boutiques de marchands de fromages que l'hygiène publique devrait reléguer hors de l'enceinte des villes.

La mode, qui règne en souveraine sur notre beau pays de France, adopte aujourd'hui tel parfum et demain le rejette pour le remplacer par un autre. Il fut un temps où les femmes se passionnaient pour le nard, le jasmin, la tubéreuse; quelques années après,

c'était pour les pastilles musquées du sérail ; hier le vétiver, le patchouli se rencontraient sur toutes les toilettes ; aujourd'hui, le néroli ambré est de bon ton ; demain ce sera le tour d'un autre parfum. Ainsi le veut la mode ; inclinons-nous devant ses arrêts ; car c'est à son inconstance que sont dus les plaisirs toujours frais de la variété.

Paris possède un grand nombre d'habiles parfumeurs qui ont porté leur art à la perfection ; ils ont banni les odeurs fortes, enivrantes, nuisibles aux nerfs, et n'offrent que de délicieux parfums aux consommateurs. Sans vouloir anticiper sur leur art, nous intercallerons ici quelques recettes approuvées par une longue expérience et très-faciles à mettre en pratique : — Les clous ou chandelles fumantes, — les sachets, — les cassolettes, — les pots-pourris.

Chandelles fumantes pour faire brûler dans les appartements.

Benjoin amygdaloïde, 16 grammes.

Storax calamite,		4	—
Baume du Pérou,		7	—
Clous de gérofle,		4	—
Charbon	pulvérisés	40	—
Nitrate de potasse	pulvérisés	4	—

Réduisez le tout en poudre fine, ajoutez :

Teinture d'ambre gris, 2 grammes.

Pétrissez cette pâte, et formez des clous ou chandelles que vous ferez sécher, pour vous en servir dans l'occasion.

Les *sachets* sont de petits sacs de toile fine qu'on remplit de diverses substances aromatiques, selon le goût des personnes. La composition suivante donne une odeur très-agréable.

Roses desséchées à l'ombre.

Clous de gérofle } concassés.
Noix muscates }

Poudre d'iris de Florence.

Et benjoin en petite quantité.

Les *cassolettes* sont de petits vases en terre cuite ou en porcelaine, dont le couvercle est percé de trous. On y fait entrer différents

parfums, puis on chauffe légèrement le pied du vase. La fumée diaphane qui s'en échappe embaume les appartements.

Le *pot-pourri* se compose d'un mélange de fleurs, de racines, d'aromates et d'autres substances odoriférantes entassées dans un pot et arrosées d'eau salée. La recette suivante nous vient d'un barbier de Smyrne, dont la boutique était réputée pour l'odeur suave qu'on y respirait.

Fleurs d'oranger Roses Sommités de lavandes Thym	de chaque 8 onces.
Pétales d'œillet rouge,	3 —
Feuilles de myrte,	2 —
Clous de gérofle concassés,	1 —
Eau salée,	2 livres.

Ce mélange est mis dans un pot de terre vernissée que l'on recouvre d'un parchemin. Soir et matin on a soin de remuer avec une spatule de bois; et après vingt jours de macération on ajoute :

Poudre de Chypre, } de chaque 1 once.
Poudre de violette, }

Les parfums et les odeurs ne conviennent pas à tous les âges : la jeune fille ne doit jamais en faire usage. Les femmes, au contraire, peuvent se parfumer quelquefois, mais avec art et très-légèrement, car elles ne doivent point oublier cette épigramme du poète Martial : « Une femme toujours parfumée ne sent pas naturellement la rose. »

Les fleurs.

Les fleurs, ces charmantes filles du printemps qui émaillent la terre de leurs mille couleurs et l'embaument de leur suave encens; les fleurs, doux présent du ciel, sont aimées de tout le monde. Le berger en pare sa houlette; les rois en jonchent leurs palais. Point de fêtes sans bouquets, point de victoire sans couronne, comme aussi point de poésie, point d'amour sans quelques tendres fleurs.

Et quand une vie chère s'est éteinte, hélas ! sur la tombe encore des fleurs !

Mais ces fleurs, que nous aimons tant à odorer, nous punissent quelquefois par des maux de tête ou d'autres indispositions de notre avidité pour leurs parfums, et nous avertissent ainsi qu'il faut être plus sobre dans l'aspiration des odeurs suaves et pénétrantes.

En analysant les effets que produisent les fleurs sur l'économie humaine, on trouve que ces effets sont extrêmement variés. Les unes excitent à la joie, d'autres à la tristesse, celles-ci disposent au sommeil, tandis que celles-là prolongent la veille, etc. Enfin, il en est dont l'odeur est un véritable poison ; l'arbre connu sous le nom de Mancenillier donne souvent la mort à l'imprudent qui s'endort sous son ombrage.

Les fleurs embaumées de nos jardins, sans produire des effets aussi terribles, occasionnent quelquefois des accidents aux personnes qui ont l'imprévoyance de passer des

journées entières dans de petits appartements où les bouquets sont prodigués. Ces accidents peuvent devenir très-graves si l'appartement sert de chambre à coucher.

Les journaux de Londres ont rapporté qu'une femme fut trouvée morte dans son lit, et que les médecins appelés pour constater le genre de mort, ne découvrirent d'autre cause que celle de l'empoisonnement par les émanations d'une quantité de lys trouvés dans la chambre, d'ailleurs très-basse et très-petite.

On ne saurait donc trop recommander d'exclure les fleurs des lieux où l'on travaille et où l'on couche, ou du moins de les enlever et de ne s'y livrer à l'étude et au sommeil qu'après avoir donné à l'air le temps de s'y renouveler complètement.

Les expérimentations de plusieurs savants tendent à prouver que l'action délétère des végétaux dépend de la grande quantité d'oxygène qu'ils enlèvent à l'air atmosphérique et du gaz acide carbonique qu'ils lui rendent en échange.

Cependant, il ne faudrait pas attribuer aux odeurs les phénomènes plus ou moins bizarres qu'offrent certaines femmes hystériques et quelques hommes hypochondriaques qui croient sincèrement à l'influence pernicieuse de telle fleur ou de telle odeur, comme on croyait autrefois à l'influence des astres. Cette idée fixe touche de près à la manie, et les personnes qui en sont affectées offrent des singularités qu'on a peine à comprendre. Nous citerons à l'appui le trait dont fut témoin le médecin Thomas Capellini :

« Une noble et vaporeuse dame romaine lui racontait un jour qu'elle n'avait pu souffrir l'odeur de la rose, que cette fleur était son cauchemar, son enfer... lorsqu'entra tout-à-coup une de ses amies portant un bouton de rose dans sa coiffure. La Romaine pâlit aussitôt, fit quelques grimaces, agita les bras et défaillit sur son canapé... Quelle susceptibilité nerveuse ! pensa le docteur ; il fallait que l'odorat de la belle évanouie fût bien subtil, ou que le parfum du bouton de rose fût bien

acéré pour déterminer un si violent spasme ! On s'empressa autour de la petite-maîtresse, on voulut éloigner l'indiscrète amie en lui faisant apercevoir qu'elle était la cause de ces accidents. Mais l'amie prouva son innocence en détachant la fleur de ses cheveux et la donnant au médecin... Ce fatal bouton de rose était artificiel !...

Outre ces désordres occasionnés par une imagination et un système nerveux déréglés, on rencontre chez plusieurs individus une perversion de l'odorat, véritable délire de ce sens, qui fait trouver agréables les odeurs les plus repoussantes. Il est des personnes, par exemple, qui adorent la fétide odeur du fromage, celle de la morue, du chevreuil pourri et d'autres odeurs infectes capables de donner la fièvre ; ces personnes-là sont à plaindre et ne devraient point se marier.

On peut avancer, en général, que les fleurs à émanations nuisibles appartiennent à la famille des plantes vireuses : les solanées, les papavéracées, les ombellifères, etc..... Les

fleurs à odeur délicate, suave, comme la tubéreuse, le narcisse, la rose, le jasmin, etc. deviennent également nuisibles dans un local étroit et peu aéré. Une circonstance assez remarquable, c'est que les plantes fortement aromatiques, telles que le serpolet, le romarin, la lavande, l'origan, la menthe, etc., ne présentent point ces inconvénients; au contraire, leurs émanations semblent ranimer la force vitale et lui imprimer une nouvelle énergie.

Enfin les moyens les plus naturels, comme aussi les plus simples de remédier aux accidents causés par les fleurs, sont de porter la personne incommodée au grand air et de lui asperger le visage avec de l'eau vinaigrée; si le mal de tête persistait encore, après ce premiers secours, un bain de pied légèrement irritant ne tarderait pas à le dissiper.

CHAPITRE IX.

—

EXCÈS D'EMBONPOINT.

Si l'embonpoint modéré est nécessaire au développement et à la richesse des formes, son excès les empâte, les rend confuses, les fait disparaître sous un amas de graisse; l'obésité arrive, et l'individu n'est bientôt plus qu'une masse informe.

C'est particulièrement aux tempéraments lymphatiques et aux lymphatico-sanguins que cette maladie s'attaque; c'est aussi vers le milieu de la vie, époque de la seconde jeunesse, que les femmes commencent à prendre de l'embonpoint.

Certaines parties du corps où le tissu lamelleux est abondant, deviennent le centre d'une nutrition plus active et se chargent de graisse, les seins et le ventre par exemple.

Les moyens à opposer à la marche croissante de l'embonpoint, sont l'exercice, jusqu'à la fatigue, soutenu par un régime tout-à-fait stimulant. Aussitôt que la femme s'aperçoit de cette tendance à engraisser, elle devra donc diminuer ses aliments, rejeter ceux qui sont gras, farineux, féculents, mucilagineux, pour se nourrir exclusivement d'aliments secs, épicés, stimulants, propres à agacer la fibre nerveuse et à réveiller l'excitabilité musculaire; des boissons acides et sudorifiques, mais avec modération, des liqueurs spiritueuses, le café noir; prendre surtout beaucoup d'exercice, le continuer jusqu'à la sueur, jusqu'à la fatigue; se lever de bonne heure, agir toute la journée, se coucher tard et donner fort peu de temps au sommeil; tous ces moyens, soutenus par une grande agitation d'esprit, sont presque infaillibles s'ils

sont pratiqués pendant un certain temps.

Deux exemples en fourniront la preuve.

Un énorme milord, du poids de 495 livres, jeune encore et qui avait essayé de tous les remèdes contre sa monstrueuse obésité, rencontra par hasard, dans une société de London, un médecin français. La première question qu'il lui adressa fut pour s'informer si ce fils d'Esculape ne connaissait point quelque remède contre la maladie qui l'affligeait.

— C'est tout justement ma spécialité, lui répondit celui-ci; car depuis longtemps j'ai borné ma pratique à engraisser ou à dégraisser ceux qui veulent m'accorder leur confiance.

— Réussissez-vous quelquefois?

— Toujours, lorsqu'il n'y a point de maladie organique chez le sujet.

— Oh! mon excellent ami! s'écria le milord dont les yeux brillèrent d'un indicible espoir, vous serez mon sauveur et toutes les livres sterling que je possède ne pourront payer la dette que j'aurai contractée envers vous, si vous me dégraissez.

— Il s'agit d'abord de savoir si vous consentirez à vous soumettre au traitement.

— Oui, je ferai tout ce que vous m'ordonnerez ; dès aujourd'hui je me mets à votre entière discrétion.

— Eh bien, milord, il faut dès demain quitter votre patrie et me suivre en France. Trois mois de séjour suffiront. Notez bien ceci : Demain vous sortirez de Londres gros et gras comme un tonneau, et vous y rentrerez dans trois mois aussi élancé qu'un échalas.

A ces mots, le milord aurait sauté de joie si son poids formidable ne l'eût invinciblement attaché au sol ; à défaut de cette manifestation, sa joie se traduisit par une larme d'espoir.

Le lendemain ils partirent ensemble, et deux jours après arrivèrent dans un village de Bretagne, perdu au milieu des prés et des forêts. Le médecin remit son client entre les mains d'un de ses parents nommé maître Pick, riche paysan qui cultivait lui-même ses terres, et après lui avoir donné toutes les ins-

tructions nécessaires, fut prendre congé de son malade, lui promettant de revenir bientôt.

Les trois premiers jours, milord jouit de sa liberté et sourit aux champêtres beautés que la nature étalait à ses yeux ; il mangea fort peu ; les aliments qu'on lui offrait ne pouvaient convenir qu'à un estomac de paysan, et le sien n'avait jamais été traité qu'en estomac de milord. Le quatrième jour, il se vit cependant forcé de manger ce qu'il avait refusé la veille, sous peine de défaillir de besoin. — Le cinquième jour, maître Pick lui dit : — Mon ami, tout le monde ici travaille pour gagner sa pitance, vous travaillerez comme les autres, car je ne veux point nourrir une bouche inutile. — Milord fit une piteuse grimace et le paysan ajouta : — Si vous ne travaillez pas de bonne volonté, on vous y contraindra par la force, car il est bon de pas vous laisser ignorer que je vous ai acheté cent schelings à votre conducteur, et que vous êtes ma propriété pour trois mois ; ce

temps écoulé vous redeviendrez libre, mais à dater d'aujourd'hui vous commencerez à me servir.

L'Anglais resta d'abord stupéfait de ce qu'il venait d'entendre ; puis il entra en fureur et se récria contre une aussi noire perfidie qu'il taxait de guet-à-pens infâme... Mais il eut beau s'agiter, protester, jurer, faire la mauvaise tête, ce fut peine inutile ; sur un signe de maître Pick, trois vigoureux paysans se saisirent de son énorme personne, et, lui ayant mis un fouet en main l'entraînèrent dans une immense prairie où sa tâche fut de garder le bétail.

Trois semaines s'étaient écoulées et maître Pick s'apercevant d'une diminution sensible dans la rotondité de son hôte, lui dit un soir : — Vous ne garderez plus le bétail ; c'est à votre tour demain d'aller casser les mottes derrière la charrue. — Milord fut forcé de s'armer d'un lourd maillet et de remplir la tâche que le maître lui avait imposée. Pendant ce pénible travail son corps ruisselait

comme une fontaine ; il suait à arroser les sillons, et à l'heure des repas, on lui donnait pour confortable un morceau de pain noir frotté avec de l'ail. Dix jours de *maillet* réduisirent son corps à la moitié du poids primitif. Maître Pick continua à diriger son élève en le faisant passer d'un travail à un autre travail qui demandât une plus grande dépense de forces musculaires.

Après trois mois d'une vie si rude, notre milord avait les mains et les pieds calleux, le visage bronzé, osseux ; son ventre avait disparu, les bourrelets graisseux de sa poitrine s'étaient fondus ; ses bras, naguère gros et ronds comme des colonnes, montraient leurs saillies tendineuses; il était redevenu homme.

Alors le médecin reparut et fut lui-même étonné du changement opéré dans la constitution de l'obèse. — Eh bien ! mon cher milord, lui dit-il, croyez-vous aujourd'hui à l'efficacité de mon traitement ? — Je suis extrêmement heureux de l'avoir suivi et surtout terminé ; cependant je vous avoue que si c'é-

tait à recommencer, malgré tout mon désir d'être dégraissé, je n'aurais pas assez de force de volonté pour m'y soumettre de nouveau. Mais puisque le but est atteint, je vous en remercie et vous prie instamment de me ramener au plus vite dans ma chère patrie.

Arrivé à Londres, la famille du milord ne voulut pas le reconnaître, tant la métamorphose était grande; ce ne fut qu'après avoir prouvé son identité qu'il put rentrer dans son hôtel.

Autre cure non moins prodigieuse.

Un père supérieur d'une riche communauté se trouvait par suite de la vie paresseuse du cloître et de la bonne chère, arrivé à ce point où le pachyderme n'est plus qu'une boule de graisse. Le mouvement lui était devenu impossible; il ne conservait plus que celui des mâchoires. Menacé d'être étouffé sous l'enveloppe de graisse qui s'épaississait de jour en jour, le père résolut de se mettre à la discrétion d'un médecin en grande renommée pour

la guérison de cette maladie et se fit voiturer à sa maison de santé.

Le médecin usa largement du plein pouvoir qu'on lui accordait; il commença par changer la qualité et diminuer graduellement la quantité des aliments que le supérieur engloutissait chaque jour; puis, au bout d'un certain temps, lorsque le père eut un peu diminué, il employa les moyens gymnastiques dont voici l'exposé:

Deux hommes vigoureux saisissaient le supérieur par-dessous les bras et l'entraînaient dans la grande allée du jardin, là, on l'obligeait à pratiquer pendant plus ou moins de temps la course à pied, tantôt usant de ses jambes et tantôt se laissant traîner lorsqu'elles refusaient. Cette course forcée durait jusqu'au moment où la sueur ruisselait de son corps; alors il était reconduit dans une vaste chambre et jeté sur une paillasse afin de s'y reposer de ses fatigues. Venait le soir, le pauvre père se sentait une faim dévorante;

hélas! point de mets délicats à savourer, point de ces vins délicieux qui autrefois flattaient si bien sa sensualité; de l'eau et du pain, voilà tout... Mais pour avoir ce pain il fallait le gagner en recommençant une nouvelle gymnastique. La miche de pain qu'on lui donnait se trouvait entourée d'un réseau de ficelle et suspendue au plafond par une corde à une distance qui ne permettait pas de la saisir avec les mains. Pressé par la faim, le supérieur se voyait dans la nécessité de s'armer d'une vieille lame de sabre qu'on avait mise près de lui dans ce but, et de frapper la miche pour en enlever des morceaux; encore était-il obligé de sauter pour l'atteindre. Fatigué, il se reposait, mais la faim le remettait sur pied et de nouveau il recommençait l'exercice jusqu'à ce que la miche sabrée de tous côtés tombât en morceaux. Il eut beau supplier le médecin de mettre un terme à ses tortures; celui-ci ne voulut rien entendre et le père supérieur se vit forcé de gymnastiquer ainsi pendant deux mois au bout desquels il

sortit de la maison de santé parfaitement dégraissé.

Un traitement semblable serait beaucoup trop dur pour le beau sexe; peu de femmes auraient la volonté de s'y soumettre et de le suivre jusqu'au bout; aussi n'avons-nous cité ces deux exemples que pour mieux faire sentir la nécessité absolue de changer de manière de vivre et de se livrer à un exercice soutenu dès qu'on s'aperçoit de la moindre tendance à un excès d'embonpoint.

Il existe certains topiques ou remèdes locaux qui agissent directement sur le tissu graisseux soit en diminuant son activité nutritive, soit en opérant la fonte de la graisse. Ainsi, plusieurs femmes, qui avaient vu disparaître, sous des bourrelets graisseux, l'élégance de leur taille, se seraient bien trouvées de l'application de ceintures, dans la duplicature desquelles elles étendaient une couche de sel de cuisine. Ces ceintures auraient eu la vertu d'atténuer peu à peu et sans danger

l'enveloppe graisseuse qui empâtait leurs formes.

Pline, le naturaliste, assure que les dames romaines, qui ne craignaient rien tant qu'une gorge volumineuse, l'enfermaient de bonne heure dans des moules pour en arrêter le développement. Si les seins repoussaient cet obstacle et grossissaient toujours, alors elles les dégraissaient sans nul inconvénient, en les recouvrant de la chair d'un poisson nommé *ange*. Si l'assertion de Pline est vraie, on doit regarder comme très-fâcheuse la perte d'un tel topique : ce poisson ne se retrouve plus....

Un autre moyen, plus récent et presqu'aussi simple, aurait été mis en usage, avec succès, dans les couvents de religieuses où une gorge grasse et proéminente était un scandale. Le voici : On composait un cataplasme avec de la terre sigillée, un peu de chaux, du suc de persil et de l'albumine ou blanc d'œuf. Lorsque le tout avait été bien battu et réduit à consistance de cataplasme, on l'appliquait sur

les seins. Quelques applications renouvelées deux fois le jour, suffiraient pour opérer le dégraissement.

Une foule de procédés plus ou moins absurdes, plus ou moins violents ont été proposés et mis en usage contre l'obésité, tels que l'ablation de la graisse avec l'instrument tranchant, les purgatifs violents, une diète absolue, etc. Quelques-uns de ces moyens sont impraticables, les autres sont infidèles et dangereux, comme de boire du vinaigre, par exemple, préjugé assez généralement répandu; enfin, tous sont funestes en ce sens qu'ils attaquent les sources de la vie et développent des maladies le plus souvent incurables.

CHAPITRE X.

—

MAIGREUR.

La maigreur est pour la beauté un ennemi encore plus redoutable que l'embonpoint, car si celui-ci grossit les formes, exagère les contours, l'autre les aplatit, les dessèche et les anéantit.

Dans certaines contrées d'Orient, les femmes matelassées de graisse passent pour être très-belles, tandis que la femme sèche, anguleuse dont la peau est collée sur les os, est répudiée comme objet de nulle valeur. Chez nous, aussi, on pardonne plus facilement un luxe de formes que le défaut opposé : la femme

chargée d'embonpoint trouve quelquefois des amateurs, la femme émaciée n'en trouve jamais.

Nous ne parlerons point, dans cet article, de cette déplorable maigreur causée et entretenue par des altérations organiques dont l'action insensible mais incessante mine le corps et le réduit à l'état de squelette; ces affections graves sont du ressort de la haute médecine, qui presque toujours n'est point consultée à temps pour arrêter le mal à sa source.

La maigreur qui nous occupe ici est tout-à-fait indépendante des affections internes, et n'est entretenue que par certaines causes physiques ou morales dont la funeste influence détruit cet équilibre nécessaire entre les pertes que fait l'économie vivante et la nutrition qui les répare. Ainsi, une abstinence prolongée, volontaire ou forcée, les macérations, la contention d'esprit, les passions tristes, les chaleurs excessives, les travaux pénibles,

les fatigues, les veilles prolongées, l'insuffisance de la nourriture ou sa mauvaise qualité, l'excès des plaisirs, etc., sont autant de causes de maigreur qui peuvent être avantageusement combattues par les moyens hygiéniques; car ces causes une fois détruites, la nutrition reprend son cours physiologique et le système graisseux reçoit comme les autres sa portion de sucs nutritifs. Qu'une personne, par exemple, habituée à se nourrir de viandes, de mets fortement épicés, usant de boissons excitantes, thé, café, liqueurs spiritueuses, dépensant beaucoup en veilles, en agitation d'esprit, etc., que cette personne, dis-je, change de manière de vivre, qu'elle choisisse ses aliments parmi les substances grasses, gélatineuses, féculentes; que les boissons soient prises parmi les boissons chargées de principes nutritifs, bierre, cidre, lait, etc., qu'elle donne au sommeil plus de temps qu'à la veille; en un mot, que la réparation nutritive soit au-dessus des déperditions; au moyen de ce régime continué pen-

dant quelques semaines, il faut nécessairement qu'elle engraisse.

Relativement aux personnes maigres par l'insuffisance ou la mauvaise qualité de nourriture, on rend, en peu de temps, la vitalité du tissu graisseux en augmentant la quantité des aliments, ou en améliorant leur qualité. De même pour toutes les maigreurs, en détruisant les causes on enlève le mal.

Nous venons de dire que les Orientaux préféraient les femmes grasses, énormément grasses, à toutes les autres. La beauté, pour eux, ne réside point dans la pureté des contours, dans l'élégance des lignes, dans la gracieuse souplesse des mouvements; ce sont des masses de chairs qu'il leur faut; des formes larges, rebondies, des poitrines énormes, un corps lourd et pesant, c'est ce qu'ils recherchent.

Nous terminerons par l'exposition des moyens dont se servent les femmes de ce pays pour obtenir cet énorme embonpoint

qui les rend si précieuses aux yeux des polygames d'Asie.

Les femmes des sérails, créatures indolentes, mènent généralement une vie douce et tranquille. Leurs occupations se bornent à boire, à manger, à composer leur toilette, selon les goûts du maître, à prendre des bains et à s'endormir mollement sur de moelleux tapis. Elles se nourrissent de viandes et de gelées de jeunes animaux, de riz, de fécules, de sagou, de salep et après le repas font régulièrement une longue sieste. Exemptes de toute émotion, elles passent nonchalamment leurs journées au milieu des parfums et des fleurs.

L'habitude de se baigner, de manger ou de prendre des boissons nutritives dans le bain, tels que lait d'amandes douces, de dattes, de pistaches, de noix de coco; l'usage de l'hydromel et du *halva*, pâte où il entre des amandes de ricin, qui excite l'appétit et active la digestion, les onctions huileuses, au sortir du bain, pour s'opposer aux pertes par

la transpiration, tous ces moyens réunis et journellement employés, leur font acquérir en peu de temps, ce luxe de formes et cet embonpoint excessif qui leur méritent le titre envié de favorite (1).

(1) Voyez pour de plus amples détails l'*Histoire des Métamorphoses Humaines*, ouvrage du même auteur, aux articles obésité — maigreur — et méthode de l'entraînement, ou régime propre à engraisser ou à maigrir. Les lecteurs curieux y trouveront tout ce qu'il est possible de désirer sur ce sujet.

(Note de l'Éditeur.)

CHAPITRE XI.

DES BAINS.

L'usage des bains remonte au berceau des sociétés et se retrouve chez tous les peuples de la terre. L'hygiène et la médecine s'en servent comme d'un puissant moyen pour conserver ou rappeler la santé.

Les bains sont de plusieurs sortes et prennent différents noms.

Relativement à leur nature : — bains d'eau, — de vapeur, — d'électricité, — de sables.

Selon leur température : — bain froid, — tiède, — chaud, — très-chaud.

Enfin, d'après les substances propres ou

ajoutées au liquide : — Bains composés ou médicinaux, — bains d'eaux minérales artificielles et naturelles.

Le bain est dit entier lorsque tout le corps plonge dans l'eau, — partiel, quand une partie seule est immergée. Ces derniers conservent la dénomination de la partie du corps : — Bains de siége, — de pieds ou pédiluves, — de mains ou manuluves, — etc. On nomme lotions, aspersions, ablutions, etc., les petits bains de propreté partiels et répétés plusieurs fois le jour.

Pour bien s'entendre sur le degré de température des différents bains, nous appellerons bain froid celui dont la température est de 0 à 14 degrés ; — bain tiède, de 15 à 25 degrés ; — bain chaud, de 26 à 35 degrés ; nous ferons observer, en outre, que la température du bain est relative à la chaleur de la saison et du jour, au tempérament et à l'état de santé du sujet. Une personne grasse et lymphatique trouvera un bain à 25 degrés

presque froid, tandis qu'une personne maigre et nerveuse le trouvera trop chaud.

Bains froids. — Les bains de rivière et de mer se prennent ordinairement pendant la saison chaude; ils ont des propriétés rafraîchissantes, astringentes, toniques, stimulantes, etc.; ils resserrent les pores, froncent les houppes nerveuses de la peau, tonifient la fibre musculaire et réveillent les fonctions digestives et circulatoires alanguies.

Le bain froid produit d'abord une assez vive impression de froid par la portion de calorique qu'il enlève subitement à la peau et par le refoulement du sang à l'intérieur; mais cette impression cesse bientôt devant la réaction circulatoire qui ramène le calorique du centre à la circonférence, et le bain devient alors agréable.

Le bain froid est ordonné aux constitutions molles, empâtées et gorgées de sucs blancs, aux tempéraments épuisés par l'abus des plaisirs en débilité par ces tristes flueurs si communes aux femmes des capitales, et qu'en-

tretient le défaut d'exercice, l'habitation dans des lieux sombres, mal aérés, l'usage des chaufferettes, la mauvaise alimentation, les veilles, les passions tristes, etc.; à ces femmes, le bain froid convient tout particulièrement; elles en retireront les meilleurs effets.

Il faut dire aussi que les propriétés de ce bain sont relatives à sa durée. Ainsi, il est rafraîchissant si l'on n'y reste que peu de temps; il devient astringent et tonique s'il est prolongé pendant une demi-heure et une heure au plus. Au-delà de ce temps, le bain froid pourrait devenir nuisible.

On recommande au baigneur de se plonger tout-à-coup et en entier dans le bain froid afin d'éviter le saisissement désagréable et même pénible qu'on éprouve en y entrant peu à peu. Ce saisissement qui, quelquefois gêne et arrête la fonction respiratoire, peut amener une congestion. On doit autant que possible agir, se mouvoir, nager si on le sait, car les mouvements d'oscillation que cet exercice donne aux organes rendent ses bons ef-

fets beaucoup plus complets. Après être sorti de l'eau, une promenade à pied ou à cheval pendant une heure est des plus favorables.

Bains tièdes. — Le bain tiède, que nous dénommerons bain domestique, les demi-bains et les ablutions quotidiennes sont tellement indispensables à l'entretien de la propreté, de la santé et partant, de la beauté, qu'un médecin philosophe qualifie de monstrueuse la femme malpropre par insouciance ou paresse. Les anciens législateurs avaient parfaitement compris toute l'importance des bains généraux et partiels; c'est dans un but d'hygiène publique qu'ils firent de leur usage un précepte de religion et inculquèrent, dès le bas âge, dans l'esprit des femmes, que pour être belles, fécondes et adorées des hommes, elles devaient se baigner souvent.

A Athènes, il existait une loi qui non-seulement obligeait les femmes à se baigner et à s'ablutionner, mais qui les forçait encore à se peigner, à s'épiler, à se poncer, et à se rendre belles et attrayantes. Des commissaires

nommés gynécocosmes faisaient chaque matin leur ronde dans toutes les maisons indistinctement et les femmes qu'ils trouvaient négligées dans leur toilette, recevaient une verte réprimande pour la première fois ; à la seconde infraction leurs noms étaient inscrits sur une tablette et exposés en place publique aux yeux de tous les citoyens; de plus, on les frappait d'une amende énorme : cinq cents drachmes pour être mal coiffée, mille drachmes lorsqu'à la négligence de la coiffure s'ajoutait celle des vêtements. On n'admettait point d'excuse ; cette loi s'appliquait dans toute sa rigueur. La femme dont le nom avait été ainsi exposé sur la place était à jamais perdue dans l'esprit des Grecs. Aussi, de tout temps et partout, les Athéniennes eurent une grande réputation de beauté ; les divers peuples de la Grèce les citaient comme modèles d'élégance et de propreté.

C'est à l'usage fréquent du bain et aux ablutions journalières que les femmes turques doivent une peau saine, exempte de tout

ces hideuses maladies qui pèsent sur les femmes peu soigneuses de leur corps ; nous verrons tout-à-l'heure, à l'article *Bains orientaux*, que leur peau ne laisse rien à désirer sous le rapport de la souplesse, du poli et de la blancheur.

Les effets du bain tiède sur l'économie sont particuliers et généraux.

Les effets particuliers se manifestent ainsi : — l'eau pénètre, ramollit la peau, la détrempe et fait tomber toutes les pellicules épidermoïdes qui ternissent son éclat, la débarrasse de toutes les impuretés que la transpiration a déposées à sa surface, et prévient ainsi une foule d'affections cutanées.

Les effets généraux sont mieux sentis et plus bienfaisants encore. L'eau absorbée relâche les parties trop tendues, ouvre passage aux sécrétions, efface les douleurs, calme les convulsions ; un sentiment de bien être succède à la douce chaleur qui embrase le corps et pénètre les organes. Vers la fin du bain, les paupières s'appesantissent, on se sent

mollement entraîné au sommeil. Les femmes ardentes et nerveuses s'y trouvent rafraîchies et calmées ; les personnes fatiguées y sentent disparaître leur lassitude et, après en être sorties, conservent pendant quelque temps, une certaine souplesse dans les mouvements et une légèreté qui annonce le libre exercice de toutes les fonctions.

On sait généralement que les bains se prennent, avant le repas et que leur durée varie d'une à plusieurs heures, en ayant soin toutefois de maintenir la température première par diverses additions d'eau chaude, lorsque celle du bain se refroidit. Au sortir du bain, il est essentiel d'éviter toute variation de température froide ou humide, car la peau se trouvant alors beaucoup plus impressionnable, la moindre sensation de froid serait vivement perçue et porterait le trouble dans les fonctions transpiratoires ; ce trouble est toujours plus ou moins dangereux. Contrairement au bain froid, pour retirer tous les bons effets du bain tiède, on ne doit sortir et vaquer à ses

affaires qu'après s'être reposé quelque temps.

On ne saurait trop recommander l'usage des bains domestiques ; une foule de petites maladies d'irritations de peau et d'entrailles, de malaises, etc., sont promptement dissipées par la bienfaisante action du bain. En résumé, le bain tiède est indispensable à la propreté du corps, au maintien de sa souplesse et de sa fraîcheur, enfin on peut le considérer comme nécessaire à la santé générale de l'individu.

Bains composés. Parmi les bains composés on cite comme adoucissant parfaitement la peau, ceux dans lesquels on a délayé une certaine quantité de mucilage, de gélatine, etc. Les bains de lait étaient autrefois réputés et le sont encore aujourd'hui, pour un excellent cosmétique. Les voluptueuses princesses d'Asie et les nobles Romaines, aux siècles fastueux des empereurs, en firent un assez fréquent usage.

Poppée, femme aussi célèbre par ses galanteries que Néron par ses cruautés, Pop-

pée, afin de s'offrir plus attrayante à ses amants, prenait chaque jour des bains de lait. Elle entretenait, à cet effet, cinq cents anesses qu'on nourrissait avec des herbes aromatiques. Cinq cents esclaves n'avaient d'autre occupation que celle de panser ces animaux et de traire leur lait. Poppée, en sortant du bain, était épongée, essuyée, massée, parfumée par les mains légères de quatre jeunes filles, et transportée sur un lit de repos où elle restait environ une heure, enveloppée dans des draps préalablement exposés aux vapeurs de la myrrhe et du benjoin. Malgré ce raffinement de toilette, les historiens de cette époque nous apprennent que la voluptueuse impératrice ne conserva pas longtemps la fraîcheur et la fermeté de ses chairs, car la tempérance dans les choses de la vie est nécessaire à leur conservation, et la romaine était fougueuse dans ses passions.

Un archéologue pour qui l'antiquité n'a rien de caché, nous apprend que la célèbre Ninon de Lenclos dut la conservation de ses

charmes, jusqu'à l'âge le plus avancé, à l'usage d'un bain très à la mode parmi les beautés d'Athènes et de Rome anciennes. Il prétend que la recette de ce bain remonte jusqu'à Criton l'athénien, si renommé jadis par son traité des cosmétiques. Aspasie, Phryné, Laïs et la fameuse Cléopâtre auraient fréquemment usé de bains semblables, et de nos jours, une dame âgée de plus de soixante ans, leur devrait l'inappréciable avantage d'avoir conservé ses charmes aussi frais que ceux d'une femme de vingt ans. Voici la composition de ce bain aux effets miraculeux, dit-on :

Écrasez dans une bassine vingt livres de fraises et deux livres de framboises; lorsque le tout sera réduit en pulpe bien battue, jetez dans une baignoire et ajoutez suffisante quantité d'eau chaude pour compléter le bain, placez-vous dans le bain et restez-y au moins une heure.

Au sortir du bain on se lave à l'eau seulement dégourdie, avec une forte éponge, pour

opérer le resserrement des pores; on s'enveloppe dans des draps parfumés au benjoin; une heure après on peut s'habiller.

Ce bain donne à la peau une fraîcheur et un velouté remarquables; le léger parfum des fraises et des framboises s'y maintient encore assez longtemps.

Bains aromatiques.

Les bains aromatiques donnent du ton à la peau, fortifient les membres et imprègnent le corps d'une odeur agréable.

Faites bouillir dans quatre litres d'eau de rivière suffisante quantité de quelques-unes des plantes suivantes : — serpolet, romarin, origan, marjolaine, lavande, sauge, pouillot, basilic, menthe sauvage, hysope, mélisse, anis, fenouile, etc. Lorsque l'eau aura diminué d'un tiers, par l'ébullition, ajoutez une noix muscade et un gros de clous de gérofle concassés; retirez du feu la décoction et jetez-la dans l'eau du bain que vous agiterez pour opérer le mélange.

La durée de ce bain doit être d'une demi-heure à une heure.

Sachet aromatique pour bain.

Les personnes qui, pour éviter les embarras de la préparation d'un bain à domicile, ont l'habitude de fréquenter les bains publics, peuvent aromatiser l'eau de leur bain de la manière suivante :

Remplissez un sachet de toile claire avec muscade et clous de gérofle concassés, écorce d'orange, feuille de roses et violettes desséchées, menthe, serpolet, lavande, laurier, poudre d'iris de Florence et anis broyé.

On jette ce sachet dans la baignoire au moment où on les remplit ; on a soin d'agiter l'eau et de malaxer le sachet ; après quelques minutes, le bain a acquis les propriétés aromatiques.

Bain pour adoucir et nettoyer la peau.

Prenez deux livres d'orge mondé, une li-

vre de riz, huit livres de son, dix poignées de bourrache, six poignées de fleurs de bouillon blanc, autant de fleurs de mauve et une demi-livre de graine de lin ; faites bouillir le tout dans suffisante quantité d'eau de rivière. Préparez avec cette décoction un bain dans lequel vous resterez au moins une heure. Après ce temps vous en sortirez avec la peau fraîche, douce et satinée.

Les bains albumineux, gélatineux ou avec addition de substances médicamenteuses, les douches gazeuses, électriques, les effusions d'eau glacée où très-chaudes étant du ressort de la médecine, nous renvoyons le lecteur aux ouvrages spéciaux qui traitent de ces matières.

Eaux minérales.

L'usage des bains d'eaux thermales est également recommandé par l'hygiène et la médecine. En effet, le voyage qu'il faut faire pour se rendre à ces établissements, le séjour

à la campagne, l'air pur qu'on y respire, les sites pittoresques au milieu desquels se trouvent ordinairement ces bains; les délicieuses promenades dans les vallées ou sur les côteaux; l'oubli des affaires, les distractions, les plaisirs nombreux et variés qui entourent les baigneurs, tout cela imprime aux fonctions organiques une activité très-favorable à la santé du corps et de l'âme; aussi, voit-on beaucoup de baigneurs qui étaient arrivés pâles, maigres, taciturnes s'en retourner gras et frais avec la joie au cœur.

Nous ne parlerons que très-sommairement de ces sortes de bains, mais cependant assez pour les faire apprécier comme une des grandes ressources offertes par la nature.

On appelle *minérales* toutes les eaux qui sourdent à la surface du sol, chargées de principes auxquels l'expérience a reconnu des propriétés médicinales. Lorsque les eaux sont chaudes on les nomme *thermales;* leur température à la sortie du sol varie de dix à qua-

tre-vingts degrés ; il en existe dont la température égale celle de l'eau bouillante.

Les sources d'eaux minérales sont très-nombreuses à la surface du globe ; notre pays est assez favorisé sous ce rapport ; la France en compte plus de trois cents, presque toutes thermales.

Ces eaux ont été divisées en quatre catégories principales avec des noms indiquant les principes dominants qu'elles contiennent : — eaux sulfureuses, — acidules, — ferrugineuses, — et salines.

Les *eaux sulfureuses* doivent leurs propriétés au gaz acide hydro-sulfurique dont elles sont imprégnées. Elles agissent en stimulant la peau et les parties sous-jacentes ; elles produisent, en outre, une excitation générale qui détermine des mouvements critiques du centre à la circonférence. On conseille l'usage des eaux sulfureuses dans toutes les affections chroniques de la peau, dans les catarrhes et l'asthme, dans les engorgements viscéraux et lymphatiques, dans les mala-

dies laiteuses, les suppressions menstruelles, les engorgements indolents de l'utérus, etc.

Les bains de cette catégorie les plus renommés, sont ceux de Barèges, de Bagnères, de Luchon, d'Aix-la-Chapelle, à Bade, en Suisse, etc.

Eaux acidules, nommées aussi gazeuses à cause du gaz acide carbonique libre qu'elles contiennent. On les recommande généralement dans les affections de voies digestives, urinaires, bilieuses, et contre certaines maladies cutanées.

Les eaux du Mont-d'Or, en Auvergne, jouissent d'une réputation justement méritée; elles sont peut-être les plus efficaces de toutes les eaux acidules connues. L'expérience a démontré qu'on les employait avec succès, contre l'hémoptisie, la phthisie pulmonaire, les névroses, les engorgements des viscères, les maladies chroniques des muqueuses, les fleurs blanches, les rhumatismes articulaires et lombaires, les raideurs des membres, les ankyloses, les paralysies ; enfin, le relevé des

cures nombreuses opérées par les eaux du Mont-d'Or, a prouvé leurs vertus incontestables, et parmi ces guérisons il en est de presque miraculeuses.

Néris, Saint-Mart, Montbrizon, Seltz, près de Francfort, jouissent aussi d'une grande réputation.

Eaux ferrugineuses ou *martiales.* Elles doivent ce nom aux sulfates et carbonates de fer qu'elles tiennent en dissolution. Ces eaux impriment une action très-sensible à la circulation; elles stimulent les organes et sont regardées comme efficaces dans toutes les maladies par cause d'atonie, les débilités d'estomac, les constitutions étiolées, etc., etc.

Les bains de Vichy, de Bourbon-l'Archambault, de Boulogne, de Spa, etc., sont cités en première ligne.

Eaux salines. C'est à leurs sels terreux et alcalins qu'elles doivent leurs propriétés curatives. Prises à l'intérieur, ces eaux établissent sur le canal intestinal une excitation permanente qui entretient la liberté du ven-

tre ; dans ce sens elles conviennent spécialement aux personnes bilieuses et mélancoliques dont les fonctions exonératrices sont difficiles ou paresseuses. Cette excitation, considérée comme médication révulsive, guérit un grand nombre de maladies rebelles aux traitements précédemment employés.

L'usage externe, c'est-à-dire les bains d'eaux salines, stimule la peau, dissipe les douleurs rhumatismales, les ankyloses récentes, et rende aux membres raidis ou endoloris, la souplesse qu'ils avaient perdue.

Les eaux de cette dernière catégorie les plus efficaces, sont celles de Plombières, de Bourbonne, de Balaruc, d'Aix en Provence, etc.

Les principaux bains d'eaux thermales de France, d'Italie, de Suisse et d'Allemagne, sont de véritables lieux de plaisance où affluent, pendant la saison des bains, une foule de personnes de tout âge, de toute condition. Les uns y viennent chercher la santé, les autres le plaisir. Des cercles aimables s'y organi-

sent, les amusements s'y multiplient, et les journées s'écoulent douces et rapides au milieu d'une belle nature. Ce sont toutes ces circonstances réunies qui font recommander le voyage aux eaux thermales comme moyen hygiénique.

CHAPITRE XII.

—

BAIN ORIENTAL OU DE VAPEUR.

De même que le bain domestique dont nous venons de parler, le bain oriental ou de vapeur remonte à la plus haute antiquité. De tout temps il fut employé soit comme moyen hygiénique, dans un but de délassement et de propreté, soit comme moyen médical pour atténuer les douleurs et obtenir la guérison de certaines maladies.

Les Indiens, les Égyptiens et les Grecs en faisaient un fréquent usage. Ulysse, racontant ses aventures dans le palais enchanté de la magicienne Circé, s'exprimait ainsi : « J'en-

trai dans une salle revêtue de marbres précieux, où j'éprouvai une délicieuse chaleur; une nymphe ravissante de beauté épancha de l'eau chaude sur ma tête et sur mes épaules, puis m'arrosa de suaves essences. Lorsque enivré de parfums, je sentis mon corps et mon esprit libre de toutes lassitudes, elle me couvrit d'une fine tunique de laine en m'invitant à me coucher sur un lit de repos. »

Les Romains avaient le *callidarium*, étuve sèche, et le *tepidarium*, étuve humide. Les villes d'Orient, sous les Européens comme sous les sultans, offrent toujours un grand luxe de bains pour le nombre et la richesse des constructions. Les Turcs et les Maures usent exclusivement de ces sortes de bains; c'est, chez eux, un précepte de religion : les hommes doivent aller au bain, au moins une fois la semaine; les femmes au moins deux fois, sans compter les ablutions quotidiennes, répétées autant de fois que le cas l'exige; excellent précepte qui entretient chez ce peuple la propreté inséparable de la beauté.

Les bains maures sont semblables aux bains turcs ; ils n'en diffèrent que par une infériorité tranchée dans le luxe et la propreté. Nous offrirons au lecteur la description du bain turc comme devant lui être plus agréable et lui faire connaître les usages de l'une et de l'autre nation.

J'étais à Tchesmé, ville assise sur le littoral asiatique, en regard de l'île de Chio ; il me prit un jour fantaisie d'entrer au *hammam*, bain turc. Lorsque je m'y présentai, on me refusa la porte en me disant que depuis midi jusqu'à cinq heures, le bain appartenait entièrement aux femmes, et que, sous peine de mort, il était défendu à tout homme d'y pénétrer ; il ajouta que cette défense n'avait jamais trouvé d'être assez téméraire pour l'enfreindre. Le *hammamdji*, (maître du bain) m'apprit, en me congédiant, que depuis six heures du soir jusqu'au lendemain onze heures, le bain était réservé aux hommes. J'y revins donc le jour suivant.

On connaît déjà le mode de construction et

de distribution de ces sortes de bains ; il me suffira de dire qu'ils sont généralement composés de quatre pièces carrées et voûtées, bien blanchies et d'une propreté remarquable. La première pièce, à l'entrée, sert de vestiaire aux baigneurs ; la seconde est jonchée de tapis ou de nattes de joncs, selon l'élégance des bains et la richesse des personnes qui le fréquentent. Dans la troisième pièce se trouvent également quelques tapis et des peaux de mouton avec leur toison, pour servir de matelas à ceux qui désirent se coucher. La quatrième pièce, la plus reculée, est le bain proprement dit ou l'étuve. Son dallage, en marbres de diverses couleurs, imite quelquefois une grossière mosaïque. Les parois des murs sont aussi revêtues de marbres jusqu'à une hauteur de quatre pieds. Des bouches de chaleur s'ouvrent de tous côtés ; quelques ouvertures, communiquant avec l'air extérieur, sont ménagées dans l'épaisseur des murs : on les ouvre, on les ferme à volonté pour augmenter ou baisser la température.

Des robinets scellés dans la muraille fournissent abondamment de l'eau chaude ou froide selon les besoins ; enfin, au-dessous des dalles existe une pièce souterraine où se trouvent les fourneaux, les chaudières et les combustibles.

J'entrai dans l'étuve avec des espèces de sabots aux pieds ; car les pieds nus ne sauraient endurer la chaleur des dalles. La température pouvait être de cinquante-cinq à soixante degrés. On s'y assied sur des tabourets de bois, ou l'on s'y couche sur des planches recouvertes de tapis.

Un quart d'heure après mon entrée dans l'étuve, un *téleck* (masseur), s'empara de ma personne et se mit en devoir de me *masser*. Voici comment il opéra :

J'étais debout, la sueur ruisselait à grosses gouttes de tous mes pores, le téleck m'essuya rapidement avec une éponge et me fit étendre sur le tapis dans une position horizontale. Alors, la main armée d'un gant de peau épaisse et molle, il me frotta le corps

doucement, ensuite un peu plus fort ; la friction arriva, par degré, jusqu'à son plus haut point, et quand mon épiderme fut rouge comme une cerise, il jeta son gant pour me malaxer les chairs à mains nues, tantôt à droite, tantôt à gauche, avec mesure et symétrie. Cela fait, il me tira les membres et fit craquer si violemment les surfaces articulaires, qu'à chaque instant je craignais une dislocation.

Le téleck s'évertua ainsi sur mon corps pendant douze à quinze minutes, au bout desquelles il procéda au savonnage. Je m'assis sur le tabouret ; il m'oignit les cheveux et le torse d'un savon parfumé, demi-consistant, puis se mit à me frotter avec les deux mains. Ces nouvelles frictions étaient tout-à-fait différentes des premières : ses mains glissaient rapidement sur mes reins, tournaient sur ma poitrine, descendaient, remontaient de nouveau, embrassaient mes membres, et cela avec une adresse qui doit exiger une longue habitude. Bientôt je fus couvert de

mousse de savon de la tête aux pieds ; les frictions continuèrent encore pendant quelque temps en augmentant de vitesse ; j'étais aveuglé, les yeux me cuisaient, j'allais crier merci ! lorsque je me sentis tout-à-coup arrosé d'une pluie d'eau chaude ; on me fit ensuite passer sous un large robinet où je fus lavé à grande eau. Après cette opération, le téleck me couvrit d'un drap de laine, ouvrit la porte de l'étuve et me conduisit dans la pièce attenante, dont la température se trouvait d'une vingtaine de degrés plus basse que celle d'où je sortais. Un garçon de bain arriva pour me retirer le drap et m'en donner un autre ; quand il m'eut bien essuyé et soigneusement enveloppé, il poussa une porte et j'entrai dans la troisième pièce encore d'une température inférieure à la deuxième. Là, je me couchai sur un divan, en compagnie de plusieurs turcs qui fumaient silencieusement leurs longues chibouques et humaient de temps à autre, par petite gorgées, un café délicieux. On me donna aussi une tasse, une pipe et j'i-

mitai de mon mieux mes graves compagnons.

Ces sortes de bains sont les seuls en usage parmi les Orientaux ; ils nettoient parfaitement la peau, assouplissent le corps et facilitent le jeu des articulations. Tous les Européens qui en ont fait usage s'accordent à dire qu'à la suite du massage, ils se sont trouvés dans un état de bien-être inexprimable.

C'est dans la seconde pièce du bain, espèce de buvette entourée de divans, que les Turcs viennent fumer, boire le café, causer d'affaires et dormir s'ils en ont envie. On ne peut y rester que jusqu'à onze heures ; car c'est à midi le tour des femmes. De cette seconde pièce on passe dans la première, où vos habits, brossés et parfumés, vous attendent.

Par une circonstance fortuite, que je passerai sous silence, je fus assez heureux pour être témoin invisible d'un bain de femmes et du genre de toilette qui s'y fait rigoureusement.

Entre midi et une heure six jeunes femmes entrèrent au *hammam* où je m'étais baigné la

veille; une seule se trouvait dans un état complet d'obésité : c'était la favorite! Trois esclaves femelles les suivaient, portant des savons odorants, des huiles aromatiques, des essences, des parfums, etc. Ces esclaves servirent de *téleck* à leurs maîtresses, car de même que nos riches élégantes ont leurs dames d'atour, les nobles turques possèdent leurs *masseuses*. La manière dont ces femmes pratiquent le massage, m'a semblé avoir quelque chose de plus délicat, de plus délicieux que celle des hommes, soit qu'il y ait plus de souplesse dans leurs mouvements, soit qu'elles mettent plus de douceur et de coquetterie dans leurs frictions.

Le massage terminé, les esclaves prirent de fines éponges, imbibées d'huile parfumée, et en frottèrent doucement le corps de leurs maîtresses; elles recommencèrent un second massage avec la paume de la main pour faire entrer le liquide onctueux dans les pores; ensuite les cheveux furent lavés avec une eau de rose dans laquelle on avait battu plu-

sieurs jaunes d'œufs et fait fondre un peu d'alun. Après qu'elles les eurent bien épongés, bien essuyés, elles les peignirent avec des peignes de bois de santal et les arrosèrent d'essences, puis les nattèrent avec un art et une prestesse dont seraient jaloux nos habiles coiffeurs de la capitale. Les nattes furent tournées autour du front en forme de couronnes, et les têtes enveloppées dans un fichu de soie broché d'or.

Alors commença une autre toilette, d'autant plus singulière qu'elle m'était totalement inconnue. Elles jetèrent du miel dans une bassine d'eau bouillante et, quand il commença à se condenser, elles le retirèrent, le pétrirent dans leurs mains et en formèrent de larges plaques semblables aux feuilles de pâte qu'amincit le rouleau du pâtissier ; ces plaques de miel appliquées sur le visage et retirées brusquement au bout de quelques minutes, en arrachaient tous les follets. Elles s'épilèrent ainsi le visage, le cou, la poitrine, les épaules et les bras. Pour éteindre l'irrita-

tion produite par la violente avulsion des follets, elles oignirent ces parties de beurre de cacao. Lorsque cette espèce de liniment eut rafraîchi la peau, chaque baigneuse passa successivement sous un robinet d'eau tiède et se lava à grande eau. Cette épilation et ces onctions donnent à l'épiderme un tel poli, un satinage si velouté que la peau d'une jeune femme turque, sortant du bain, ressemble à ces blanches lames d'ivoire péparées pour la miniature.

Vint le tour du *rusma*, poudre épilatoire très-énergique ; elles découvrirent de petits pots semblables à des pots de pommade, délayèrent la poudre jaunâtre qu'ils contenaient et l'appliquèrent. Immédiatement après cette application, les parties furent recouvertes d'un foulard.

Sur un ordre que la favorite donna, au moyen de trois coups donnés sur les dalles, on baissa la température de l'étuve ; les bouches de chaleur furent tout-à-coup fermées et les conduits de dégagement ouverts. Les

esclaves sortirent de la salle et y rentrèrent bientôt munies de petits miroirs, de nattes de joncs et de plusieurs tapis qu'elles déroulèrent et étendirent sur les nattes en guise de divans. Les baigneuses s'y étant assises, procédèrent à la toilette des yeux. Elles débouchèrent de jolis flacons dorés qui contenaient un liquide bleu foncé, épais et parfumé ; elles y trempèrent de petits pinceaux qu'elles promenèrent sur les sourcils et le bord libre des paupières. Cette teinte bleuâtre, artistement ménagée, rend les yeux plus beaux et donne au regard un certain velouté qui n'est pas sans attrait.

Cela fait, elles s'amusèrent, les unes à fumer le *narghilek* (pipe en cristal avec un long tuyau élastique), les autres à mâcher du mastic de Chio (résine du lentisque) pour se parfumer la bouche et se blanchir les dents.

Au bout d'un quart-d'heure, elles détachèrent les foulards, le *rusma* avait produit son effet ; la peau se trouvait complètement dépouillée de sa toison et aussi nette que celle

du visage. Une onction de beurre de cacao fut pratiquée pour prévenir l'irritation que le *rusma* causerait à la peau ; puis, tout le corps reçut des aspersions d'eau de jasmins. Pendant cette dernière toilette, elles se firent mille niches malicieuses, mille agaceries, les petites espiègles ! Elles se disputèrent à qui serait la plus belle, la mieux faite et finirent par jouer à la manière des odalisques.

Mais tout-à-coup la porte de l'étuve s'ouvrit, et la voix glapissante de l'eunuque chargé de leur conduite, se fit entendre. Les six femmes et leurs esclaves entrèrent dans l'autre pièce et je n'entendis plus que de mystérieux chuchotements.

Ici je termine la tâche que nous nous étions imposée ; mais, avouons-le, ce n'est pas tout que d'être belle au physique, il faut encore l'être au moral. Ninon disait : « La beauté sans esprit est un hameçon sans appât. » Il est donc nécessaire de développer les facultés intellectuelles afin qu'un beau corps, si attrayant par la perfection de ses formes, soit

animé du feu divin, c'est-à-dire par les grâces et l'esprit. Or, c'est au moyen de l'éducation et de l'étude que la femme acquiert ces deux précieuses qualités; c'est en prenant pour modèles les beautés qui ont fait l'admiration de leur siècle, qu'elles deviennent savantes dans l'art de plaire; et cet art charmant qui donne la toute-puissance aux femmes, nulle ne le posséda mieux que Laïs et Ninon. Leur histoire est un véritable code d'amour et de galanterie où se trouvent semés, comme autant de fleurs, les secrets de plaire et de charmer.

Telle sera la matière d'un ouvrage qui fera suite à celui-ci, intitulé : *Laïs et Ninon*, ou *puissance des femmes par l'esprit, les grâces et la beauté.*

HYGIÈNE CONJUGALE.

PETITE HYGIÈNE CONJUGALE.

DU MARIAGE.

Le mariage est l'union légale de l'homme et de la femme ; — son objet se trouve dans l'appui et les secours mutuels qu'ils doivent se prêter ; — son double but naturel et social est la perpétuation de l'espèce, l'amour et la bonne éducation des enfants.

De tous temps le mariage fut considéré par les philosophes comme l'état naturel de l'homme et de la femme arrivés à l'âge de nubilité. Les physiologistes ont prouvé qu'il était nécessaire à l'entier développement des organes, à la facilité de leurs fonctions et au maintien de la santé.

Des hommes célèbres dans la science ont fourni les preuves matérielles que la mort frappait, dans un temps donné, plus de célibataires que d'hommes mariés, et que les exemples de longévité se rencontraient plus fréquemment chez ces derniers. De plus ils ont constaté que la folie, l'hypochondrie, l'hystérie, etc., l'ennui de la vie, le suicide, sévissaient particulièrement sur la classe des célibataires.

Maintenant si l'on cherche la cause de cette immunité accordée au mariage, malgré les soucis et les peines dont il est entouré, on la trouvera :

1° Dans l'activité physique et morale à laquelle les époux sont obligés de se livrer pour assurer l'existence et l'avenir de leur famille, activité qui, favorisant le jeu des fonctions organiques, maintient dans un juste équilibre les pertes et les assimilations, d'où résulte la santé.

2° Dans les plaisirs réguliers et modérés du mariage qui, loin d'épuiser l'économie, lui

donnent au contraire une nouvelle énergie sécrétoire en la débarrassant des sucs prolifiques surabondants.

3° Dans cet heureux commerce du corps et de l'âme qui aide le couple à supporter le fardeau de la vie ; dans le partage des peines et des plaisirs ; dans cet échange journalier de soins empressés, affectueux, de secours mutuels, de tendres caresses, de douces consolations qui font croire à la sainte amitié, si rare, de nos jours, sur cette terre égoïste.

Tels sont les bienfaits du mariage, considéré en général et dans son cours normal. Il ne s'agit plus que de tracer les règles à suivre dans la vie conjugale et de ne point s'en écarter, sous peine de dérangement dans l'équilibre physique ou moral des conjoints.

HYGIÈNE MORALE.

RAPPORTS MORAUX ENTRE LES ÉPOUX.

Ces rapports doivent être incessamment empreints de douceur, de bienveillance, d'attachement profond et d'inépuisable estime. La plus grande confiance doit régner entre les époux, car d'elle dépendent la bonne harmonie, le bonheur du couple. Si malheureusement cette confiance venait à s'affaiblir par quelques causes imprévues, il faudrait de suite avoir recours à la philosophie pour la ranimer; car la confiance est le lien qui enchaîne moralement le couple; elle est la pierre fondamentale sur laquelle repose l'édifice du

mariage. Si cette pierre manque, l'édifice s'écroule et avec lui la tranquillité, le bonheur.

Du moment que la confiance a fait place au soupçon, les sources de l'estime se tarissent, et dans les champs hyménéens qu'éclairait jadis un beau soleil, les fleurs disparaissent pour donner naissance à une monstrueuse épine : LA JALOUSIE ! la jalousie qui engendre les querelles, la haine et quelquefois conduit à la vengeance.

O hommes ! ô femmes ! défendez bien votre cœur contre les piqûres envenimées de la jalousie... Plus de repos pour ceux qui en sont atteints... Leurs journées s'écoulent ternes, fatigantes ; leurs nuits sont agitées, sans sommeil, ou bien des songes affreux viennent leur dévoiler ce qu'ils avaient tant à redouter. Leurs yeux se creusent et cachent de sombres regards ; le front se plisse et dans ces plis se cachent d'atroces douleurs, des chagrins mortels ; leurs lèvres s'amincissent, et si quelquefois un maigre sourire vient s'y arrê-

ter, c'est un sourire de désespoir ou d'hypocrisie. — Ils sont tristes, irascibles, insupportables aux autres, et à charge à eux-mêmes ; on les prend en pitié ou l'on en rit. — Mais bientôt le poison se répand par tout le corps ; il irrite le sang, l'allume et le rejette bouillonnant au cœur qui se flétrit, se dessèche.

Alors le doux miel du mariage se change en épaisse et noire absinthe ; et si par une de ces fatales circonstances après lesquelles un jaloux est à la piste, le soupçon se confirme, malédiction !... Enfer !... Le poignard s'est enfoncé dans le cœur et le bonheur conjugal y est éteint pour jamais... plus même d'espérance comme au fond de la boîte pandorienne. Pour le reste de la vie amertume et regrets !

Tels sont les fruits empoisonnés que pousse la jalousie ; oh ! gardez-vous d'y mordre : soyez sages.

Dans les préceptes suivants nous nous adresserons plutôt à l'homme qu'à la femme, car, bien qu'il y ait des femmes jalouses, l'ex-

périence démontre tous les jours que leur nombre, déjà si minime, est entièrement absorbé par celui des hommes qui est immense dans certaines classes de la société.

— Homme, ne soupçonnez jamais votre femme ; c'est la plus funeste sottise, la plus malheureuse absurdité qui puisse égarer cervelle humaine ; soyez logique et raisonnez :

— Par un premier soupçon vous l'avez moralement dégradée, flétrie... car, si le soupçon n'est point la preuve acquise de l'adultère, toujours est-il qu'il implique le doute. Or, si vous êtes arrivé à douter de votre femme, si vous n'êtes pas éloigné de croire qu'elle ait pu se donner à un autre, savez-vous ce qui en résulte ?

— De pure qu'elle était, vous l'avez souillée de la tête aux pieds ; vous l'avez traînée dans la boue ; vous avez inscrit sur son front la honte et l'infamie. Ce parfum de chasteté qu'elle exhalait naguère, s'est changé en odeur de courtisane, et vous consentez à vivre désormais avec elle ? Vous continuez à la

nommer votre épouse, à recevoir ses caresses? En vérité, cette conduite est plus qu'étrange, elle est contradictoire, inexplicable

Si la femme est coupable, il n'y a que deux remèdes :

Ou il faut avoir la force de lui pardonner, ce qui est grand et généreux, lorsqu'on la juge capable de comprendre l'énormité du pardon ;

Ou il faut la quitter sur-le-champ, sans colère, sans injures, sans sévices ; autrement, ce serait un signe de faiblesse.

Mais si votre soupçon fut injuste, ô homme! comprenez-vous tout ce qu'il y a d'affreux dans votre conduite? Vous avez assumé sur votre tête une immense responsabilité ; vous avez détruit un avenir, brisé, flétri une existence qui ne vous appartenait point ; vous êtes un sot ou un misérable. On devrait vous signaler à la vindicte des femmes, vous châtier, vous maudire!

Hommes, qui avez déjà quelque chose à vous reprocher sous le rapport de votre peu d'égards et de votre négligence à remplir les

devoirs du mariage; époux peu aimables et presque indifférents, qui cependant désirez la tranquillité, la paix de l'intérieur, retenez bien ceci :

Éloignez votre femme de tout ce qui pourrait la porter à la dissipation, surtout n'introduisez jamais chez vous de ces célibataires, amis officieux en apparence, mais ordinairement peu sincères, qui ont la loyauté sur les lèvres et le désir insolent au cœur. Si vous ne connaissiez point la conséquence de l'introduction d'un semblable hôte dans votre intérieur, le voici :

Il commence par faire parade de son dévoûment, multiplie ses offres, redouble ses assiduités, donne des conseils au mari, saisit toutes les occasions de petites contrariétés conjugales pour plaindre la femme et devient par là son confident obligé. Alors, il lui jette adroitement quelques paroles de consolations et d'amour, l'enchaîne par son captieux langage comme l'araignée enveloppe dans ses fils l'insecte imprudent dont elle fait sa proie;

et la pauvre femme négligée de son mari, adorée d'un homme qu'elle voit tous les jours à ses pieds, ne peut marcher longtemps sur cette pente glissante, sans faire une chute....

A qui la faute?... La croyez-vous fossile votre femme, ou bien armée de la cuirasse de saint Antoine? Cessez donc de vous plaindre, hommes légers et injustes; au lieu de brailler et de vous désoler comme il vous arrive presque toujours, classez dans votre mémoire et pratiquez ces quelques préceptes:

— Pour plaire à sa femme et s'en faire aimer, il faut, autant que possible, unir les qualités du cœur aux richesses de l'esprit. Il est incontestable que les bons procédés envers sa femme, dirigés avec intelligence et délicatesse, gagnent plus de cœurs que la seule beauté physique.

— Si vous tenez à conserver toutes les affections de votre femme, n'imitez pas la conduite du roi Candaule. Consultez le bon La Fontaine à cet égard.

— Avant de tout exiger de votre femme,

sachez lui accorder ce qui est raisonnable.

— Si vous ne voulez pas que le voisin porte le trouble chez vous, n'allez point chez lui semer le désordre.

— Si vous avez des défauts, (et il est rare de n'en point avoir), commencez par les réformer avant de tonner contre ceux de votre femme. Donnez l'exemple, on le suivra.

— Ne soyez jamais brutal, emporté, maussade, indifférent, distrait, etc.

— Jamais, au grand jamais jaloux! vous seriez... perdu... Et puis la jalousie c'est l'enfer et ses tortures; vous l'avez vu.

Si nous ne craignions de tomber dans la facétie, nous conseillerions aux JEUNES époux :

— De ne jamais se montrer devant leurs femmes en *bonnet de coton.* Cette coiffure semble leur faire peur et devient l'objet de leurs mordantes railleries. C'est qu'en effet le bonnet de coton emporte avec lui une idée de vieillesse; sa malheureuse forme se rapproche beaucoup de celle de l'é-

teignoir, ce qui n'est pas du tout favorable à raviver les feux de l'amour. Malgré tout le respect que nous devons à cette coiffure qui protége tant de vénérables têtes, nous dirons qu'il vaut mieux s'en passer. Ce couvre-chef, très-chaud, tient la tête dans un état continuel de moiteur ; si par un de ces mouvements automatiques, assez fréquents pendant le sommeil, on se décoiffe, la transpiration se supprime, et cette suppression devient la source d'une foule d'affections telles que maux de dents, d'yeux, d'oreilles, fluxions, coryza, enchiffrènement, etc., indispositions auxquelles sont beaucoup moins sujets ceux qui couchent nu-tête.

— Sans pousser les précautions trop loin, évitez cependant les occasions d'ébranler la vertu de votre femme ; surtout mettez de la finesse et de l'esprit dans cette manière d'agir, si vous étiez ridicule, on vous persifflerait.

— Ne l'accablez point de votre supériorité d'intelligence ; écoutez avec empressement

ses avis, s'il lui arrive de vous en donner, fussent-ils de peu de valeur ; car le plus petit dédain pique au vif le cœur d'une femme, et une femme piquée se venge à sa manière....

— Arrière tous ces mots qui humilient la dignité, font rougir la pudeur; arrière ces paroles mordantes qui blessent l'amour-propre, car une femme blessée de ce côté, ne pardonne jamais!

— Gardez-vous bien de bâiller devant votre femme ou de manifester tout autre signe d'ennui.

— Ne montrez jamais d'indifférence à recevoir ses caresses et rendez-les-lui toujours plus tendres, plus affectueuses.

— Conduisez-vous de telle sorte qu'elle ne sente jamais le besoin d'épancher ses peines dans un sein étranger; car si c'est à une amie à qui elle les conte, cette amie l'empoisonnera de mauvais conseils ; si c'est un homme qu'elle prend pour confident, votre malheur est indubitable; vous pouvez être sûr que cet

homme deviendra son amant s'il ne l'est déjà.

— Etudiez assidument et tâchez de bien saisir le caractère de votre femme ; c'est une étude longue et difficile ; il faut de l'application et de la patience ; mais la patience est une des qualités d'un bon mari.

— Ayez tous les soins, toutes les gracieuses minauderies que réclame son organisation féminine ; jouez avec elle, si elle veut jouer, riez, folâtrez, accordez-lui tout ce qu'elle demande et même prévenez ses caprices.

— Enfin cultivez ses sympathies, développez ses sentiments ; sachez mettre en harmonie ses goûts et ses désirs avec les vôtres ou les vôtres avec les siens.

Si, malgré ces moyens, presque toujours couronnés d'un succès complet, vous vous apercevez que vous avez semé sur le rocher, prenez tranquillement votre canne, enfoncez votre chapeau et désertez le thalame conjugal, car vous avez une femme qui ne recherche que les plaisirs mondains et les adora-

tions des hommes : vous nourrissez une femme pour les autres. — Surtout ! que votre retraite s'opère sans bruit, et avec cette froide philosophie contre laquelle s'émoussent les épigrammes ; car les badauds vous attendent à la porte et leurs brocards vous accompagneraient. Éloignez-vous comme un homme qui va à la promenade pour se délasser, et attendez patiemment ce messie désiré que le temps vous apportera sans doute : *le divorce.*

HYGIÈNE PHYSIQUE.

PRÉCEPTES DE CONDUITE, DANS LA VIE, POUR L'UN ET L'AUTRE SEXE.

Les excès en *trop* comme en *moins* sont toujours préjudiciables à l'organisation humaine. Cet axiome devrait se graver profondément dans les cœurs et servir de base à la conduite. L'emploi bien entendu des facultés morales et physiques, la jouissance modérée des biens de la vie, selon la position sociale dans laquelle on se trouve, facilite le jeu des organes, entretiennent leurs harmonieuses sympathies, fixent en nous la santé, le bonheur et prolongent ces beaux jours de la jeu-

nesse, précieux trésor, si follement prodigués par le plus grand nombre des humains.

Habitation.

L'habitation doit être bien aérée, spacieuse, exempte d'humidité et surtout éloignée de tout foyer d'infection, tels que dépôts d'ordures, fumiers, eaux croupissantes et surtout de ces usines d'où s'échappent de dangereuses émanations.

La chambre à coucher doit offrir au moins 40 mètres cubes d'air pour deux personnes, afin que la nuit, les croisées étant fermées, l'air n'en soit point vicié par l'action pulmonaire et les émanations que dégage le corps. On ne saurait trop renouveler l'air des chambres à coucher, n'importe dans quelle saison.

Vêtements.

Les vêtements de l'un et de l'autre sexe doivent être assez amples pour ne point gêner les organes et les divers mouvements.

Selon les saisons, ils seront chauds ou légers, mais sans excès dans l'un ou l'autre cas. Les vêtements trop chauds ont l'inconvénient de rendre le corps plus impressionnable au froid et d'être une cause éloignée de ces nombreuses maladies, suite de transpirations arrêtées. L'expérience de tous les jours prouve que les individus habitués de bonne heure à des vêtements légers résistent beaucoup mieux aux variations atmosphériques.

Le linge du corps sera renouvelé deux fois la semaine et plus souvent encore si le cas l'exige.

La mode de se comprimer l'estomac, de s'écraser le foie pour faire parade d'une taille fine est parfaitement ridicule chez l'homme : relativement à la femme, cette mode n'a rien de bien séduisant. Une large et belle poitrine doit se terminer par des flancs proportionnés et non pas être étranglée à sa base, comme une fusée volante. Cette pratique dangereuse, source d'une foule de maux amène naturellement à parler de nouveau du corset.

L'usage de ce vêtement, lorsqu'il est mal fabriqué, offre les nombreux inconvénients qui ont été énumérés dans l'hygiène de la beauté. Ici, nous répéterons encore que les médecins de tous les pays regardent les corsets busqués comme aussi dangereux pour les demoiselles que l'était le maillot pour l'enfant. Si parmi les femmes des villes il y en a tant qui sont chétives, contrefaites et qui, devenues mères, n'ont point de sein à donner à leurs enfants, c'est au corset qu'elles doivent, en partie, ce triste résultat. S'il y en a tant qui meurent phthisiques c'est encore le corset qui en est cause. Cependant, il faut le dire, cette fureur de s'amincir la taille commence à se passer; un meilleur goût préside à la toilette des dames; des corsets hygiéniques exempts de lames métalliques et de baleines, servent également bien leurs formes sans les comprimer, ni gêner les mouvements du corps. Il serait à désirer que les mères se pénétrassent bien des dangers du corset à baleine, le défendissent à leurs filles.

Exercices et repos.

L'action musculaire est indispensable l'entretien de la santé ; elle met en jeu tous les organes et favorise leurs fonctions. Pour les gens fortunés, la promenade à pied, à cheval, la danse, l'escrime, la chasse, les voyages sont autant de moyens propres à développer, à soutenir l'énergie vitale. — Pour le prolétaire, l'exercice est dans son travail journalier ; heureux s'il n'est pas obligé de le pousser jusqu'à la fatigue.

Après l'exercice le repos est nécessaire pour donner au corps le temps de réparer les pertes qu'il a faites, et ce repos doit être prolongé en raison du plus ou moins de fatigue occasionnée par l'exercice.

En général, on doit suspendre le travail aussitôt que la fatigue rend les mouvements moins faciles ; c'est une règle d'hygiène que tout le monde devrait pratiquer ; car si le repos a été insuffisant pour amener un complet

délassement, et que chaque jour on ajoute aux fatigues de la veille, l'équilibre dans les forces organiques se détruit, la maladie arrive et vous accable.

Aliments et boissons.

Ils doivent toujours être de bonne qualité et pris en quantité modérée, de manière à ce que la digestion en soit prompte et facile. Rien de plus pernicieux à la santé que l'intempérance : les excès dans le boire et le manger fatiguent l'estomac, occasionnent des indigestions dont les suites peuvent devenir très-fâcheuses.

Les plus célèbres médecins anciens et modernes tracent à peu près ainsi l'hygiène relative aux aliments et aux boissons :

— Choisir des aliments de bonne qualité et de digestion facile.

— Régler autant que possible l'heure des repas, et ne point se forcer à manger si l'on n'en sent pas le besoin.

— Manger avec lenteur et bien opérer la mastication afin que le bol alimentaire parfaitement broyé et imprégné de salive donne moins de travail à l'estomac.

— Laisser entre chaque repas un intervalle de 5 à 6 heures ; car l'estomac a besoin de repos, de même que les autres organes à fonctions intermittentes.

— Entremêler autant qu'on le peut les viandes et les végétaux ; l'homme étant omnivore, une nourriture exclusivement animale ou exclusivement végétale ne lui est pas aussi favorable que ces deux genres de nourriture sagement combinés.

— Ne jamais trop manger, au contraire quitter la table avec une légère appétence.

— Rejeter tous les aliments faisandés, de haut goût, fortement épicés qui déterminent un appétit factice. L'ingestion de ces sortes d'aliments irrite l'estomac et finit par le rendre paresseux.

— Éviter les repas plantureux : une trop grande variété de mets est nuisible.

— User modérément de vin et de toute boisson fermentée. Proscrire toute espèce de liqueur, ou du moins n'en prendre qu'une minime dose après le repas, et jamais quand l'estomac est vide. — Il est démontré que l'usage et surtout l'abus des boissons alcooliques porte une plus funeste atteinte à la santé que toute autre cause morbide ordinaire. L'action de ces boissons ne se borne pas seulement à irriter, à racornir la membrane muqueuse de l'estomac, à détruire sa force digestive, à préparer de douloureuses gastrites pour l'avenir, mais elles vont encore porter leur funeste influence sur le cerveau ; alors l'intelligence s'engourdit, peu à peu le buveur devient stupide et tombe dans cet état d'abrutissement dont les exemples sont malheureusement trop nombreux dans la classe populaire.

— Prendre un léger exercice avant et après le repas ; avant pour aiguiser l'appétit, après pour favoriser la fonction digestive.

— Ne jamais se livrer à aucun travail d'esprit après avoir mangé copieusement.

— Enfin les personnes qui ont l'habitude de souper, devront faire ce repas très-léger, et deux heures au moins avant le coucher.

VEILLE ET SOMMEIL.

Tous les êtres vivants, depuis le végétal jusqu'à l'homme, sont soumis à la grande loi de la veille et du sommeil. — La veille est le temps de la vie active ; le sommeil est celui de la vie passive.

Le sommeil est absolument nécessaire pour reposer le système locomoteur et réparer les pertes du fluide nerveux faites pendant la veille.

Le sommeil est d'autant plus réparateur qu'il est plus tranquille. — Au contraire, s'il est pénible, agité il ne restaure nullement l'économie. On doit se hâter de rechercher et de découvrir les causes de ce changement pour les combattre immédiatement par des moyens hygiéniques et médicaux ; car le dé-

faut de sommeil ne tarde pas à porter atteinte à la santé, l'homme quitte alors le domaine de l'hygiène pour entrer dans celui de la pathologie.

Le célèbre médecin Hufland dit :

« — La privation de sommeil use promptement les forces intérieures et extérieures ; rien n'est plus capable de conduire à une vieillesse prématurée. »

Ainsi, l'homme qui se livre volontairement ou forcément à des travaux excessifs de corps ou d'esprit et qui n'accorde point au sommeil le temps nécessaire de réparer les fatigues morales et physiques doit bientôt en subir les tristes conséquences.

Mais, si la privation du sommeil compromet la santé, l'excès contraire n'est pas moins nuisible. L'homme qui abuse du sommeil devient mou, paresseux, apathique ; chez lui la force vitale se ralentit, la sensibilité s'émousse, les différentes circulations du corps s'alanguissent ; les humeurs s'élaborent difficile-

ment et quelquefois obstruent leurs canaux, ce qui amène de graves désordres.

ÉPOQUE DE LA JOURNÉE NATURELLE AU SOMMEIL.

— La nature fournit elle-même aux êtres vivants l'indication du temps qui doit être consacré au sommeil et à la veille. Depuis l'heure où le soleil se lève jusqu'à l'heure où il se couche c'est le temps de l'action ; les heures pendant lesquelles notre hémisphère est enveloppé de ténèbres sont celles du repos.

Dans une certaine classe de la société on se croit obligé d'intervertir cet ordre naturel ; on vit la nuit, on dort le jour, ce qui n'est pas du tout la même chose pour la santé. Aussi, comparez les figures étiolées de nos faibles citadines avec les bons gros visages de nos robustes villageoises et jugez lesquelles portent l'empreinte d'une constitution plus vigoureuse, d'une meilleure santé ?

Durée du sommeil. — En général, la durée du sommeil doit être de 6 à 7 heures, jamais

au-delà de 8 heures. L'école de Salerne, qui a souvent raison dit : 5 à 6 heures de sommeil sont assez pour les personnes âgées ; — 6 à 7 heures pour les jeunes gens ; — dormir 8 heures, c'est accorder 1 heure à la paresse.

Les moyens hygiéniques de se procurer un sommeil tranquille et bienfaisant se résument en ceux-ci :

— Ne pas se coucher l'estomac trop chargé d'aliments.

— Chasser les idées tristes qui ont tendu l'esprit pendant le jour, et qui occasionneraient nécessairement des rêves agités, des cauchemars.

— Une lecture légère, amusante et de courte durée lorsqu'on vient de se coucher, réussit à beaucoup de personnes comme moyen d'appeler le sommeil.

— Les personnes nerveuses sujettes, parfois, à de longues insomnies, peuvent user du bain tiède avant de se coucher ; mais il faut réserver ce moyen pour les cas où les autres moyens hygiéniques ont échoué.

— Que la chambre à coucher soit spacieuse, exempte d'humidité et de toute odeur, même d'odeurs agréables ; on sait que les parfums et les fleurs peuvent occasionner un sommeil agité, des maux de tête et même de l'insomnie (1).

— Que le lit ne soit ni trop mou ni trop dur, ni trop chaud ni glacé ; que le corps puisse s'y étendre horizontalement, la tête étant un peu relevée.

Mais la chose essentielle pour obtenir le sommeil désiré, c'est l'activité physique pendant la journée, le calme de l'esprit et la paix de la famille.

EXERCICE DE L'INTELLIGENCE.

La supériorité de l'homme sur les autres animaux dépend uniquement du plus grand développement de son organe cérébral. Il doit donc exercer cet organe et chercher inces-

(1) Sous presse : *Les Parfums et les Fleurs*, ouvrage du même auteur : où sont détaillées les diverses influences des odeurs sur l'économie humaine.

samment à agrandir le cercle de ses idées. C'est par l'étude qu'on parvient à ce beau résultat; mais cette étude doit être toujours modérée, il faut interrompre le travail intellectuel aussitôt que la fatigue commence.

La culture de l'esprit développe toutes les facultés, la mémoire, le jugement, etc...; elle élève l'âme, ennoblit le cœur et dirige l'homme dans la vie. Elle le rend bon, aimable, utile et cher à ses semblables; elle le fait adorer de sa femme et le porte à donner une bonne éducation à ses enfants, devoir sacré pour tout citoyen qui se croit solidaire envers son pays. Enfin, la culture de l'esprit est la source d'une foule de plaisir, de sages voluptés que ne saurait jamais goûter l'homme stupide.

O hommes! ô femmes! cultivez bien votre esprit, surtout que ce soit dans un but de moralité; l'esprit conquiert tout sur la terre, fortune, gloire, amour et bonheur!

BAINS GÉNÉRAUX ET LOCAUX.

Les bains entiers, à la température de 18

à 25 degrés et les bains partiels ou ablutions, sont tout-à-fait nécessaires à l'entretien de la beauté et par conséquent de la santé (Voyez page 127, le chapitre *Bain*), où sont tracées les règles à suivre avant, pendant et après le bain.

RAPPORTS PHYSIQUES ENTRE LES ÉPOUX.

La nature a mis dans ces rapports l'irrésistible attrait du plaisir, afin de développer, de rendre vivace l'instinct qui pousse un sexe vers l'autre ; car c'est sur cet instinct puissant que repose la perpétuation de l'espèce.

L'homme sage ne voit point seulement, dans l'union, le but frivole du plaisir, il en considère un autre, bien doux il est vrai, mais plus sérieux, celui de la progéniture. C'est sur ce dernier but que doivent se fixer les regards de tout homme qui désire se préparer un avenir de bonheur dans le nombre, la force et la beauté de ses enfants.

Ces grands résultats pour la famille et la

race humaine dépendent, en grande partie, de la conduite hygiénique des père et mère. Il est désormais avéré que certaines qualités physiques de même que certains vices ou défauts sont héréditaires et que les parents transmettent à leurs enfants une bonne ou mauvaise constitution, analogue à l'état physique dans lequel ils se trouvaient au moment où ils ont accompli les devoirs conjugaux.

La question de l'hérédité, telle que nous venons de l'établir, n'est plus en litige. On sait qu'en général l'union de deux êtres chétifs ne donne point un fruit robuste, et qu'au-contraire deux êtres pleins de force et de santé engendrent des enfants vigoureux. Et si l'on objectait qu'il arrive, parfois, que des parents robustes donnent le jour à des enfants faibles ou maladifs, nous répondrons que l'objection n'est nullement sérieuse. En effet, il ne suffit pas, pour les époux, d'avoir été pleins de force et de santé la semaine dernière, il faut l'être au moment même de

l'union sexuelle ; car si cette union a lieu dans un moment où l'homme et la femme sont épuisés par un excès quelconque, la fécondité se ressentira nécessairement de cet état d'épuisement. Le père et la mère pourront reprendre dans la suite leur santé et leur première vigueur, mais l'enfant qui naîtra sera chétif, par la raison citée.

Si les parents sains et robustes qui engendrent des êtres faibles, après en avoir engendré de forts, voulaient se rendre compte de cette anomalie, ils se rappelleraient, sans doute, qu'ils n'étaient pas dans les conditions hygiéniques lorsqu'ils ont procréé un enfant chétif.

La forme de ce livre n'admettant point d'explications de haute physiologie, nous renvoyons les lecteurs qui désireraient s'éclairer aux observations tout-à-fait convaincantes, exposées dans le petit ouvrage intitulé : *Histoire des métamorphoses humaines* (1) ;

(1) Chez Moquet, éditeur, cour de Rohan, n° 3, passage du Commerce.

ils y trouveront au chapitre de la *génération* tout ce que cette fonction mystériense offre de plus remarquable, et y rencontreront peut-être ce qu'ils avaient longtemps cherché.

Maintenant que l'hérédité de la constitution est suffisamment démontrée, il ne reste plus qu'à tracer les préceptes hygiéniques auxquels les époux devront strictement se soumettre pour obtenir une belle progéniture.

Préceptes.

User avec modération et réserve des plaisirs du mariage; ne jamais s'y livrer après le repas, car le violent spasme qu'ils provoquent dans tout le système peut suspendre les fonctions digestives de l'estomac et amener des suffocations.

Lorsqu'on ressent la moindre fatigue, la moindre indisposition soit physique ou morale, il est prudent de les remettre à un autre jour.

— Dans l'état de maladie ou de santé valétudinaire, il faut toujours s'en abstenir.

— On ne doit point écouter ces ardents désirs d'une imagination qui se nourrit d'idées voluptueuses ; il est plus sage d'attendre que le réveil naturel des organes indique le moment favorable.

— Accomplir le devoir conjugal avec douceur et tendresse, et non avec cette fougue, avec ces transports délirants toujours nuisibles à la fécondation.

— [illegible] toutes les facultés de l'âme et du corps à son parfait accomplissement.

— Ne point se fatiguer dans ce travail ; cesser lorsque la nature l'indique, et attendre, pour s'y livrer de nouveau, qu'elle ait suffisamment réparé les pertes. Enfin ne jamais abuser de sa vigueur.

Quoique l'homme ait le privilége de se livrer à l'amour en toute saison, il est pourtant des époques plus ou moins favorables au but du mariage. Ainsi, les fortes chaleurs de l'été

qui énervent, et les grands froids de l'hiver devraient être des époques néfastes, car les enfants conçus en ces jours, sont de moins belle venue. Au contraire, la fécondation opérée au printemps ou pendant l'automne, donne un plus beau fruit.

On a observé que l'amour, au milieu d'une campagne riante, sous un berceau de fleurs, dans un appartement orné de statues et de gracieux tableaux, donnait une plus belle progéniture que l'embrassement dans des lieux sombres et tristes ; soit que cela tienne à l'influence de l'imagination de l'homme et de la femme dont les plaisirs sont doublés par les ravissants objets qui les entourent, soit que cela tienne à l'expansion des organes et des sens délicieusement émus par une belle nature, toujours est-il que le fait existe.

Nous pourrions, entre mille traits frappants de l'influence de l'imagination de la mère sur son fruit citer l'observation du célèbre médecin Galenus : — Un préteur romain, petit, laid et bossu, fit à sa femme un enfant exac-

tement taillé sur le modèle d'Ésope. Effrayé à la vue de ce petit monstre et craignant de devenir le père d'une postérité aussi difforme, le Romain alla consulter Galenus qui lui conseilla de faire placer trois statues de l'amour autour du lit conjugal ; une au pied, les deux autres de chaque côté, de façon que les yeux de la jeune épouse fussent incessamment récréés par ces charmantes figures. Le préteur se conforma strictement aux avis du grand médecin, et sa femme mit au jour un enfant dont la beauté surpassa ses espérances.

Les Grecs, ce peuple si renommé pour la beauté physique, prodiguaient, dans leurs gynécées, les marbres et les peintures représentant la créature humaine sous les formes les plus élégantes, les plus gracieuses. Ces moyens leur avaient réussi ; les Romains s'en emparèrent et obtinrent les mêmes résultats. Pourquoi ne suivrions-nous pas leur exemple ?

Tous les jours du mois ne sont pas également favorables à la fécondation : des obser-

vateurs minutieux et persévérants, d'habiles physiologistes, toujours à la recherche du profond mystère de la génération, semblent avoir levé un coin de l'épais rideau. Selon eux, le mois se diviserait en deux parties inégales dont l'une tout-à-fait favorable à la fécondation, l'autre serait douteuse sinon entièrement défavorable. Nous ne donnerons ici qu'une explication sommaire de ce phénomène qui se trouve développé avec détails dans l'histoire des *Métamorphoses humaines.*

Quatre jours avant l'écoulement menstruel et quatre jours après la femme est disposée à concevoir ; la fécondation s'opère alors en elle avec la plus grande facilité, parce que tout son système génital se trouve dans un état d'orgasme très-favorable aux mouvements aspirateurs de l'utérus et de ses trompes. A mesure que l'on s'éloigne de cette époque, la fécondation devient de plus en plus difficile et finit même par se trouver impossible jusqu'au mois suivant.

Dans l'un comme dans l'autre cas, les

époux peuvent tirer profit de ces indications.

Il serait superflu de recommander les soins de propreté, surtout pendant l'écoulement périodique ; les femmes connaissent déjà tous les inconvénients que présente un corps malpropre; elles savent que c'est souvent une cause d'éloignement de la part du mari et quelquefois de dégoût, d'aversion.

Il survient quelquefois pendant le cours du mariage certaines disgrâces physiques telles que frigidité en amour, stérilité, impuissance momentanées, etc., qui font le désespoir des époux ; mais ces affections peuvent être combattues lorsqu'elles ne dépendent pas d'un vice incurable ; ce chapitre qui ne saurait trouver place ici, est longuement traité dans l'histoire des *Métamorphoses humaines* déjà citée.

CONDUITE DE LA FEMME PENDANT SA GROSSESSE, SOINS QUE CET ÉTAT RÉCLAME.

La fécondation s'annonce chez quelques

femmes par un spasme des organes de la génération et un voluptueux frisson qui court instantanément par tout le corps ; mais ce phénomène est loin d'être général. Au contraire, la plupart des femmes sont fécondées sans le savoir, et c'est seulement à l'époque mensuelle, lorsque l'écoulement ne paraît point qu'elles se reconnaissent enceintes.

Aussitôt que la femme a acquis la certitude de sa grossesse, elle ne doit plus vivre pour elle, ou en d'autres termes, il faut qu'elle s'abstienne des plaisirs dissipés du monde, des bals, des théâtres, des fêtes, des promenades où la foule se presse, enfin de toute veille et de toute fatigue. La nature l'a rendue mère pour lui faire connaître un nouveau bonheur ; elle doit vivre exclusivement pour l'enfant qu'elle porte dans son sein.

Dès le commencement de sa grossesse, la femme prudente doit rejeter toute espèce de vêtement qui pourrait comprimer sa taille ou les parois de l'abdomen ; ses robes seront taillées de façon à laisser une entière liberté

de développement à ces parties dont la distension augmente en raison de la croissance du fœtus.

On peut diviser le temps de la grossesse en deux périodes, l'une de quatre mois, l'autre de cinq. Pendant la première période, il y a tendance à la pléthore chez la plupart des femmes, à cause de la suppression de la perte mensuelle. Si elles continuent à manger, comme par le passé, et à user d'aliments trop substantiels, cette pléthore amène des suffocations, alors la seule ressource est la saignée. Mais la sage nature vient presque toujours au secours de l'imprudence. La femme grosse qui mange trop, pour sa position, éprouve des nausées, des vomissements qui, débarrassant l'estomac d'aliments surabondants, s'opposent à une nutrition exubérante. D'autres fois, ce sont des céphalées, des maux d'estomac, de l'inappétence, etc., qui la forcent à garder un régime raisonnable. Cette admirable prévoyance de la nature qui a doué chaque organe d'un instinct propre, ré-

tablit ordinairement l'équilibre dans l'économie entière.

Une croyance absurde et malheureusement trop répandue, engage les femmes enceintes de quelques mois à se bourrer d'aliments afin de donner la nourriture nécessaire à l'enfant qu'elles portent : elle doivent manger pour deux, sans cela l'enfant pâtirait. Pour montrer les dangers d'un tel préjugé, il suffira de dire qu'à son deuxième mois, l'embryon n'excède pas la grosseur d'un œuf de poule et que depuis la fin du deuxième mois jusqu'aux derniers jours du quatrième, sa croissance est si minime que son poids ne se fait pas sentir à la mère.

Un peu de réflexion doit détruire cette fâcheuse croyance et convaincre la femme que le moindre excès d'aliments pendant les premiers mois de la gestation, sous l'absurde prétexte des besoins de l'enfant, porte atteinte à sa santé et nuit au développement du fruit qu'elle porte.

Arrivée à la seconde période de la gros-

sesse, la femme, entre dans un nouvel ordre de choses. Jusque-là, le travail intra-utérin qui avait été à peine sensible pour elle, commence à se manifester par des signes non équivoques. Après avoir franchi son quatrième mois, le fœtus prend un accroissement très-rapide, et, par cela même, exige de la mère des sucs nutritifs plus abondants. C'est alors que la nature, en aiguisant l'appétit de la femme, lui annonce qu'elle doit augmenter ses aliments. L'estomac n'éprouve plus de nausées, de défaillances, les fonctions digestives s'exécutent rapidement et avec facilité ; à cette époque de la grossesse, le défaut de nourriture serait aussi pernicieux à la mère et à son fruit, que l'excès l'aurait été, il y a quelques mois.

On ne saurait trop recommander à la femme enceinte d'éviter toutes les émotions violentes, les craintes, les surprises, les joies délirantes, les chagrins, surtout les accès de colère, enfin toutes les circonstances qui pourraient ébranler son système nerveux et porter

le trouble dans ses sens. Son existence doit être douce et paisible au moral et au physique.

Le mari doit, à son tour, avoir les plus grands égards pour celle qui va bientôt le rendre père; il doit l'environner de soins empressés, de prévenances, de douces caresses et montrer pour elle une sollicitude de tous les instants, une tendresse toujours croissante, une amabilité, une complaisance à toute épreuve.

Lorsque la femme entre dans son cinquième mois de grossesse, la moindre pression sur les flancs et sur le ventre peut blesser le fœtus ou le gêner dans ses évolutions; la femme doit alors s'abstenir des plaisirs du mariage et les refuser à son mari s'il n'était pas assez sage pour s'en passer ou assez intelligent pour comprendre, qu'à cette époque de la grossesse, ils peuvent être nuisibles aux organes de la mère et au développement du fœtus. Il est reconnu que très-souvent les hémorrhagies utérines, les ulcérations de la matrice,

des indurations, les couches laborieuses, les vices de conformation et autres désordres dans l'organisation de l'enfant sont dus à cette cause qu'il serait pourtant si facile de prévenir.

En effet, rien n'est plus conforme aux lois de la physique : un choc, une pression, un attouchement peuvent retentir dans l'utérus et troubler son travail ; une forte contraction musculaire, une convulsion peuvent altérer la direction des os presque gélatineux du fœtus, déformer sa tête et déjeter sa colonne vertébrale, de telle sorte qu'une femme saine, réunissant toutes les conditions pour donner le jour à un enfant bien conformé, si elle eût été sage et tranquille pendant sa grossesse, accouchera d'un enfant difforme ou chétif. Les époux ne sauraient trop réfléchir sur un sujet aussi important.

Les promenades de courte durée, les distractions légères sont favorables à la femme enceinte, pour exciter son appétit et faciliter ses digestions ; à cette époque, elle a besoin

d'une nourriture plus abondante, car, bien qu'elle ne perde plus par l'évacuation mensuelle, cela ne suffit pas : la suppression des règles ne compense plus la somme des sucs nutritifs que perd son économie au profit du fœtus; ces sucs sont d'autant plus abondamment fournis au fœtus qu'il est plus âgé, plus vigoureux; si la nutrition venait à languir chez la mère, il y aurait infailliblement retard, toujours fâcheux, dans le développement et la croissance de son fruit.

La nourriture de la femme enceinte doit être choisie dans la classe des aliments substantiels; la quantité des aliments et le nombre de ses repas doivent être proportionnés aux besoins qu'elle éprouve, et à l'énergie de ses digestions. C'est dans le but d'entretenir l'appétit et les forces digestives qu'un exercice moderé leur est conseillé.

Il est bon qu'elle prenne de temps à autre quelques bains tièdes, mais de courte durée. Elle doit aussi veiller à la liberté du ventre et avoir recours aux demi-lavements émol-

lients s'il survenait de la paresse dans les fonctions exonératrices.

Il existe des rapports très-étroits entre l'estomac et l'utérus, ces deux organes sont liés par des sympathies qui se manifestent dans diverses circonstances par des phénomènes extrêmement variés.

Souvent le spasme de la matrice porte le trouble dans les organes digestifs et donne lieu à des nausées, à des vomissements, à une dépravation de l'appétit qui fait désirer et manger les substances les plus inusitées, comme aliments, les plus âcres, les plus dégoûtantes ; d'autrefois leur esprit se met à la poursuite de choses étranges ou impossibles dont elles convoitent la possession. Cette dépravation dans l'appétit et les désirs des femmes enceintes a été nommée *envies*.

Ces envies plus ou moins bizarres, plus ou moins pressantes sont, en général, le symptôme d'une affection nerveuse de l'estomac, ou d'une manie due au déréglement momentané de l'imagination. Dans ces deux cas c'est

à la médecine qu'il faut s'adresser pour y porter remède.

On accorde ordinairement aux femmes enceintes la satisfaction de leurs envies de fruits, de gelées, de crêmes, etc., dans la crainte que leur imagination sans cesse torturée par ces désirs n'en jette l'empreinte sur la peau de leur progéniture. Ces craintes sont illusoires et dénuées de tout fondement. Cependant, si l'objet désiré n'est pas nuisible à la santé, si on peut l'accorder sans être préjudiciable à autrui, il n'y a aucun inconvénient à satisfaire l'envie; mais il est urgent de combattre certains désirs, heureusement très-rares, qui poussent quelques femmes à des actes sanguinaires, atroces !

Ainsi, par exemple, cette femme qni n'avait pas de plus grand plaisir, pendant sa grossesse, que d'attirer dans sa cave les enfants, pour leur piquer les veines avec une grosse épingle et en sucer le sang.

Cette autre femme dont parle Goulard qui, dégoûtée de toute espèce d'aliment, au

sixième mois de sa grossesse, se sentit tout-à-coup l'horrible envie de manger de la chair de son mari. Cette envie devint si violente, si effrénée qu'elle le tua pendant une nuit ; après avoir dévoré une partie du cadavre, elle sala le reste et le cacha soigneusement. Lorsque cette rage de chair humaine se fut dissipée, elle confessa franchement son crime.

De tels désirs sont monstrueux et portent l'épouvante au sein des sociétés ; les malheureuses chez lesquelles ils naissent, doivent être enfermées dans une maison de santé et surveillées activement pour prévenir les funestes conséquences de leurs manies homicides.

Nous ferons observer, en terminant, que beaucoup de femmes ne se sentent des envies que parce qu'elles sont persuadées qu'une femme enceinte doit en avoir, et que ces envies sont naturelles à la gestation. Chez ces femmes-là on détruit le mal aussitôt qu'on peut les persuader de leur erreur.

On cite une illustre contemporaine que sa brillante éducation aurait dû abriter contre les petits préjugés de femmes ordinaires, et qui pourtant se laissa mettre en tête, par une vieille tireuse de cartes, une idée des plus bizarres ; la voici :

Pour avoir une grossesse heureuse et des couches faciles, elle devait chaque jour manger une queue de rat préalablement marinée dans le vinaigre et saupoudrée de poivre. Les lecteurs pourraient voir peut-être, dans cette queue de rat, la plante qui porte ce nom ; mais qu'ils se détrompent, c'était une belle et bonne queue de rat, de la grosse espèce, *mus niger*, qu'il lui fallait chaque matin, et qu'elle croquait toute crue à l'huile et au vinaigre, comme on croque un excellent artichaut. Pendant un mois elle put faire exactement ce singulier déjeuner, sans le moindre inconvénient pour sa santé. Tout-à-coup les queues de rat vinrent à manquer !.... La jeune dame, alarmée de cette disette, proposa d'acheter les queues au poids de l'or. Amorcé

par le gain, son fournisseur fouilla tous les égoûts de la ville dans l'espoir de faire une provision de queues... hélas ! ses recherches furent vaines. Alors, il crut qu'il serait facile de tromper sa cliente en lui apportant des queues de grosses souris ; mais au premier coup-d'œil, celle-ci reconnut la ruse, entra en fureur et chassa le manant. C'était des queues de rat qu'il lui fallait... Le lendemain, n'ayant pu se procurer son mets favori pour déjeuner, elle tomba dans une noire mélancolie et se mit au lit avec la fièvre.

Le mari, qui ignorait tout cela, apprenant que sa femme était alitée, s'empressa de venir lui prodiguer ses soins, et lui demanda la cause de ses souffrances.

— J'aurai une grossesse malheureuse, répondit-elle d'une voix altérée, et des couches plus tristes encore. Puis elle retomba dans sa noire mélancolie.

On appela le médecin qui ne put tirer d'autre réponse que celle qui avait été faite au mari. Enfin, après mille efforts, mille suppli-

cations, l'adroit docteur parvint à arracher le terrible secret !

Le pauvre mari, malgré tout le chagrin qu'il éprouvait de la maladie de sa femme, ne put s'empêcher de partir d'un éclat de rire lorsque le docteur vint lui en faire la confidence. Après s'être concertés ensemble sur les moyens à prendre pour guérir cette manie, le mari approuva le plan que lui soumettait le médecin et s'en alla dormir plus tranquille.

Le lendemain on fit servir une superbe queue à madame. Au moment où, frémissante de joie, elle s'apprêtait à la croquer, le médecin entra !

— Ciel ! qu'allez-vous faire, s'écria-t-il d'une voix effrayée, arrêtez, madame, grâce pour votre enfant !...

A ces mots, la dame attérée, laissa tomber la queue... et le médecin continua :

— Vous m'avez avoué, madame, que vous aviez mangé trente queues semblables... c'est ma rire ! cependant, jusque là, point de dan-

ger ; mais à la trente-unième !... Ah ! lisez le codex, madame, lisez, à la trente-unième, vous.... commettez un infanticide !...

La jeune femme poussa un cri d'horreur en repoussant loin d'elle l'abominable queue, et la porcelaine qui la contenait alla se briser en éclats sur le parquet.

De ce moment, cette manie cessa, mais elle fut remplacée par une autre non moins singulière et qui subsiste encore : Chaque fois que la jeune dame aperçoit quelque chose qui lui rappelle cette maudite queue, elle pousse un éclat de rire convulsif et se trouve mal.

Nous n'avons point raconté ce fait pour égayer le lecteur ; nous ne pouvons malheureusement pas en établir l'authenticité par le nom et les indications que nous sommes obligé de taire ; mais nous avons cru devoir le citer afin que le lecteur sache à quoi s'en tenir sur les *envies* de femmes enceintes.

A mesure que la femme avance dans sa grossesse, elle devient plus impressionnable

et doit être l'objet des plus grands soins, des plus grands égards de la part de son mari et des personnes qui l'entourent. Les moindres contrariétés sont vivement ressenties par elle, un rien l'emeut et l'attriste ; le physique réagit fortement sur le moral et réciproquement; sa santé semble suivre les oscillations de joie et de tristesse. — On doit admirer ces sages d'Orient, dont nous parle l'histoire, qui s'appliquaient à entourer leurs femmes enceintes d'innocents plaisirs et de douces distractions ; qui jouaient avec elles, exécutaient leurs volontés, se pliaient à leurs caprices, dans le but de leur procurer la joie du cœur et la sérénité de l'âme. Excellente et sublime leçon de sagesse, de devoir et d'amour conjugal que devraient suivre les hommes de notre époque ; je veux désigner ces hommes qui se montrent aussi indifférents à donner le jour à une chétive progéniture, qu'ils sont empressés de perfectionner la race de leurs chiens ou de leurs chevaux.

Du cinquième au neuvième mois de la

grossesse, nous avons vu que la femme exigeait une nourriture abondante et substantielle, pour subvenir à la grande consommation de sucs nutritifs que fait le fœtus. Il est des femmes qui ont toujours faim et qui ressentent ce besoin jusqu'au lit même; ces femmes-là devront choisir de bons aliments et multiplier leurs repas afin de ne point surcharger leur estomac par un repas trop copieux, qui occasionnerait une digestion lourde ou difficile.

Nous parlerons ici d'un phénomène qu'offrent certaines femmes dans le cours de leur grossesse. — Les unes maigrissent peu à peu, deviennent faibles, chétives, et, le terme arrivé, donnent le jour à des enfants gros et robustes. — Les autres, au contraire, prennent de l'embonpoint et, quoique fortes et pleines de santé, accouchent d'un enfant petit et délicat, quelquefois non viable. Ce phénomène, qui d'abord pourrait étonner, s'explique ainsi :

Dans le premier cas, la femme maigrit et semble dépérir parce que l'enfant qu'elle porte

est doué d'une grande force absorbante, c'est-à-dire qu'il détourne à son profit une telle quantité de sucs nutritifs que la mère en est presque exténuée ; aussi cet enfant acquiert un développement énorme. On a vu de ces femmes, chétives en apparence, accoucher d'un enfant qui pesait de dix-huit à vingt livres.

Dans le deuxième cas, la femme engraisse au détriment de son fruit ; soit à cause de sa trop grande puissance d'assimilation, soit parce que le fœtus ne possède pas une force absorbante assez élevée pour s'emparer de la quantité suffisante de sucs nutritifs que la mère retient à son profit.

Cet état de choses tendrait à prouver que les femmes qui maigrissent pendant la seconde époque de la grossesse (à l'exclusion de toute maladie, bien entendu), se trouvent dans les chances d'avoir des enfants gros et vigoureux ; les femmes qui prennent de l'embonpoint sont dans les chances contraires.

Plus le terme de la grossesse approche,

plus la femme doit redouter les accidents et se montrer sage, réservée dans tous ses actes. Non-seulement les moindres chocs extérieurs, les chutes, les plus petits excès dans le boire et dans le manger, les variations brusqus de la température, etc... nuiraient au fœtus, mais il est un autre ordre de causes morales qui ne sont pas moins dangereuses : les émotions trop vives de joie ou de tristesse, les saisissements de l'espoir réalisé ou déçu, les craintes, les frayeurs subites, etc... mais surtout la colère... la haine... car la colère amène une exaspération des mouvements du cœur qui se communique sympathiquement à tous les organes ; le sang se porte à la tête, les pulsations se multiplient ou se suspendent, les muscles se contractent, le squelette entier frémit ! il y a imminence de congestion ou de rupture de quelques vaisseaux. Devant cette esquisse de la colère, on ne saurait douter que les femmes emportées soient sujettes à une foule d'accidents dont les plus graves sont les hémorrhagies utérines, l'a-

vortement ; et, pour comble de malheur, la femme qui a fait une fausse couche se trouve dans la triste chance d'en faire d'autres subséquentes.

C'est en raison de ces puissants motifs que la femme, dans les derniers mois de sa grossesse doit se soustraire à toutes les causes qui pourraient porter le trouble dans son organisation physique ou morale. Elle s'abstiendra donc de fréquenter les théâtres, les promenades, les fêtes, où se presse la foule, et où quelque objet hideux, une scène désagréable, une rixe survenant tout-à-coup à ses yeux, pourraient agir violemment sur ses nerfs montés à un haut degré d'irritabilité, et provoquer les plus graves accidents. La femme qui comprend tous ces dangers sait ordinairement les éviter; elle choisit pour ses promenades des heures et des lieux solitaires, et retire sans courir aucun risque les bienfaits d'un air pur et de l'exercice. C'est ainsi qu'elle attend avec calme et résignation le jour de sa délivrance.

Tout s'enchaîne et se lie dans la nature vivante ; tout est soumis à la loi des connexions : les enfants se ressentent plus ou moins de la constitution de leurs parents. — Si la femme qui nous occupe a été engendrée par des parents bien constitués, si elle-même s'est conformée, pendant sa grossesse, aux préceptes hygiéniques tracés dans ce petit ouvrage, nous lui assurons d'avance que les douleurs de l'enfantement seront légères et rapides ; le bonheur de se voir revivre dans sa progéniture les lui fera supporter facilement. La jeune épouse qui a été sage durant sa grossesse doit rejeter toute appréhension de douleurs excessives et d'accident ; chez elle la nature marche à son but sans rencontrer d'obstacles. Après quelques contractions utérines séparées par des intervalles de repos, une dernière contraction arrive, plus longue, plus puissante et lui arrache un cri convulsif ; un autre cri plaintif lui répond : c'est celui du NOUVEAU-NÉ... à ce cri qui fait tressaillir l'être entier de la jeune épouse, les douleurs se

taisent ; tout est oublié... ô joie ! ô bonheur ! elle est mère !....

Ici se termine l'hygiène conjugale : ici doit commencer l'hygiène de la femme accouchée et de son nourrisson. Cependant avant de clôre ce petit traité nous joindrons notre faible voix à tant de voix éloquentes pour faire triompher ce principe : — le devoir de toute bonne mère est d'allaiter son enfant, lorsqu'elle en a la force ; d'abord parce que son premier lait, séreux et légèrement laxatif, est le liquide qui convient au nouveau-né pour débarrasser ses voies digestives du méconium, ou enduit glutineux qui les obstrue ; ensuite dans l'intérêt de sa propre santé, car la nature n'a point fait affluer le lait aux seins pour que la source en soit brusquement tarie par des moyens artificiels plus ou moins dangereux. — La résorption du lait est presque toujours nuisible à l'organe qui le sécrète ou à la santé générale de la mère ; il en résulte ces maladies connues sous le nom vulgaire de

lait répandu; ou bien des engorgements des glandes mammaires, des indurations, des squirrhes, des abcès du sein qui dégénèrent souvent en ulcères incurables.

Non, rien ne peut excuser une mère de ne pas allaiter son enfant, lorsqu'elle en a la force et les moyens; le livrer à un sein mercenaire, c'est un énorme contre-sens de nature qui ne se rencontre que dans certaines classes de la société. Cet oubli du devoir maternel, cette inqualifiable indifférence pour leur progéniture, qu'affectent de belles dames, tandis que la brute manifeste son amour maternel par tant de signes énergiques, a fait sortir cette véhémente apostrophe de la plume d'un grand philosophe :

« Que les maris ne s'y trompent point : ils ne doivent pas compter sur l'attachement de femmes qui, lorsqu'elles le peuvent, négligent d'allaiter leurs enfants et brisent ainsi les liens sacrés de la nature. L'amour conju-

gal, la fidélité, la modestie ne peuvent pousser de profondes racines dans le cœur d'une femme insensible aux affections maternelles. »

FIN.

TABLE DES MATIÈRES.

Pages.

Un mot sur l'hygiène. v

Chap. Ier. De la cosmétique. 7

Origine de la cosmétique. 8

Quelles sont les personnes qui recherchent les cosmétiques. 9

Dangers de certains cosmétiques prônés par les charlatans, et qui sont souvent des poisons lents. 11

Première classe de cosmétiques. 12

Deuxième classe. . . . . *ib.*

Troisième classe. 13

Action des cosmétiques sur la peau. . . . *ib.*

Chap. II. De la peau; sa description; éléments dont elle se compose. 15

Vaisseaux absorbants de la peau. 22

Chap. III. Fraîcheur et souplesse de la peau. . . 28

Moyens de l'entretenir. 30

Influence des variations atmosphériques sur

la peau. 31
Des altérations produites sur la peau par un soleil, une lumière ou un froid trop vifs. . 32
Des gerçures et des taches de hâle. . . . . *ib.*
Divers moyens de remédier à ces affections. 33
Du savon-ponce de la société Hygiénique. . 40
Chap. IV. Hygiène des différentes parties du corps. 42
De la tête ; des cheveux. Moyens de se débarrasser des pellicules blanchâtres de la tête. 43
De la chute des cheveux. 45
Moyens de la prévenir. . . . . *ib.*
Procédés pour teindre les cheveux. 47
De la frisure. 49
Des sourcils. Moyens de les rendre plus touffus. . . . . *ib.*
En quoi consiste la beauté des sourcils. . . 60
Des yeux et des cils. 51
Hygiène de la bouche et des dents. 52
Moyens de remédier à la fétidité de l'haleine. 54
Chap. V. De l'affaissement des traits et de la distension des seins et du ventre, à la suite de l'accouchement. 67
Chap. VI. Taches de la peau. 70
Taches de rousseur ; moyens de les faire passer. 71

Verrues, durillons, callosités, cors. 72
Moyen de les guérir. 73
Humeur sébacée. 75
Ongles, de leur beauté. 77
Sueurs fétides des pieds. 78
Chap. VII. Toilette des dames grecques et romaines. 82
Différentes pièces de leur toilette. 83
Leurs bijoux.. 87
Leur coiffure. 88
Leur chaussure. 90
Esclaves attachées à leur toilette. 92
Chap. VIII. Des parfums et des fleurs. 95
Chandelles fumantes pour brûler dans les appartements. 99
Sachets; cassolettes, pots pourris. 100
Influence des fleurs sur l'économie. 103
Chap. IX. Excès d'embonpoint. 108
Moyens d'y remédier. 110
Exemples prodigieux de guérison.. 111
Chap. X. Maigreur. 121
Chap. XI. Des bains. 127
Des divers degrés de bains. 128
Bains froids. 129
Bains tièdes. 131
Bains composés. 135

Bains aromatiques. 138
Sachets aromatiques pour bains. 139
Bains pour adoucir et nettoyer la peau. . . *ib.*
Eaux minérales. 140
Chap. XII. Bain oriental ou de vapeur. 147
Description d'un bain en Grèce. 149
Hygiène conjugale. 163
Du mariage. 164
Hygiène morale. Rapports moraux entre les époux. 167
Hygiène physique. Habitation. Vêtements. . 181
Exercice et repos. 183
Aliments et boissons. 184
Veille et sommeil. 187
Exercice de l'intelligence. 191
Rapports physiques entre les époux. 193
Conduite de la femme pendant sa grossesse. 201

FIN DE LA TABLE.

Coulommiers. — Imprimerie de A. MOUSSIN.

OUVRAGES DE M. A. DEBAY.

Chez MOQUET, Éditeur, cour de Rohan, 3,

PASSAGE DU COMMERCE.

MYSTÈRES DU SOMMEIL ET DU MAGNÉTISME ; explication des prodiges qu'offre cet état de la vie humaine, 4e édition, 1 vol. in-12. . . . . 2 fr.

Trois éditions rapidement épuisées témoignent du succès qu'obtient cet ouvrage. La rédaction facile et légère de ce livre charmant, le met à la portée de toutes les classes de la société. Il renferme tout ce que la vie humaine offre de plus étrange, de plus prodigieux pendant le sommeil naturel et le sommeil magnétique, vie encore inconnue dont le physiologiste et le philosophe n'ont pu soulever le voile.

C'était une rude tâche que de fouiller dans les profondeurs de cette vie mystérieuse et d'en exposer au grand jour les étonnantes merveilles. Le sujet était fécond, mais difficile à traiter; la matière se présentait hérissée d'écueils; l'auteur a su les éviter, et le lecteur lui sait gré de la manière habile avec laquelle il le conduit à travers le dédale des songes, dans un monde enchanté, que l'on quitte au moment du réveil.

Viennent ensuite les hallucinations, les extases, espèce de sommeil en pleine veille, affections remarqua-

bles du cerveau, qui bien souvent ont fait regarder les hallucinés et les extatiques comme des gens inspirés ou des fous. Les pages consacrées à ces narrations sont pleines de profondeur et d'intérêt.

Après avoir décrit les différents genres de somnambulisme, l'auteur arrive enfin au magnétisme animal! Le magnétisme, cette puissance inconnue qui a soulevé de si amères discussions, autour de laquelle se sont rangés tant de partisans, et dont se sont moqués tant d'incrédules, a été traité dans cet ouvrage avec un véritable talent. La distinction qu'il établit du magnétisme animal en magnétisme du *regard*, de la *voix*, de la *volonté* et de l'exemple, est très-naturelle. L'article du magnétisme de la voix surtout, brille par l'éloquence, par la fraîcheur et la richesse des tableaux; les dames aimeront à relire ces passages où sont semés çà et là, comme autant de fleurs, la douce poésie du cœur et les attraits piquants de l'esprit. Non-seulement l'auteur a dû se livrer à l'étude comparative du magnétisme depuis sa naissance, mais il lui a fallu fouiller minutieusement l'histoire ancienne et moderne, pour y trouver des faits dont la valeur imprimât un cachet de vérité à ses opinions.

Les *Mystères du Sommeil et du Magnétisme* offrent deux parties bien distinctes, l'une littéraire, anecdotiques, amusante; l'autre, pour les lecteurs plus sérieux, se résume dans l'enchaînement des faits, le point de vue scientifique et l'exposé théorique, qui fixera peut-être leur attention sur ce côté de la vie humaine et les poussera eux-mêmes à de nouvelles recherches.

Pendant la lecture de cet ouvrage, rédigé avec soin et conscience, le lecteur marche de surprise en surprise, de prodiges en miracles; il croit, ou il doute; il s'égaie ou s'attendrit; mais ce qu'il y a d'indubitable, c'est qu'en s'amusant il s'instruit.

Histoire des Métamorphoses Humaines et des Monstruosités; Stérilité, Impuissance; Perfectionnement des Races; Calligénésie, 1 vol. grand in-18. 3 f. 50 c.

Cet ouvrage, qui contient tout ce que la nature humaine offre de bizarre et de mystérieux, prend l'homme au moment de la conception, et le suit dans toutes les phases de son existence physique. L'auteur, qui a fait de sérieuses études sur les races humaines, explique tous les mystères de la génération; il passe en revue toutes les aberrations de la nature; les monstres, les multimames, les femmes barbues, les hermaphrodites, les géants, les nains, les hommes squelettes, les obèses, les hommes à queue, les hommes ruminants, les hommes polyphages, sauvages, ours, lions, amphibies, etc., etc. De là il examine les vices héréditaires, et indique les causes de ces difformités et de ces maladies, triste héritage de certaines familles. D'excellentes études, fortifiées par des voyages scientifiques lointains, ont permis à l'auteur de comparer avec l'européen les formes herculéennes et robustes du turc, du grec et du bédouin, et de donner des préceptes certains pour le perfectionnement des races.

Biographie d'Abd-el-Kader, et description pittoresque des populations de l'Algérie, et en particulier des Kabyles, in-18 . . . . . 1 f.

Cet ouvrage, qui contient la matière d'un fort volume, se recommande par une foule de détails curieux, tout-à-fait inconnus, tracés avec finesse, et qu'on chercherait vainement ailleurs. L'auteur, pendant de longues excursions scientifiques en Afrique, en a vu toutes les par-

ties, et a vécu au milieu des tribus algériennes. Entré dans l'intimité des chefs qu'il avait guéris de maladies réputées incurables, il a pu s'initier à leurs mœurs, et a recueilli l'histoire d'Abd-el-Kader dans les lieux mêmes où est né ce Bédouin remarquable. Il est du petit nombre de français qui ont vu l'émir. On voit de suite le mérite d'un livre écrit par un homme qui ne dit rien qu'il n'ait vu, et qui sait revêtir tout ce qu'il dit d'un style entraînant. Quand on a lu cet ouvrage, on sait absolument tout ce qu'on peut dire de l'Algérie; car après avoir fait connaître Abd-el-Kader, l'auteur donne la description du pays, de ses villes, des mœurs de ses habitants, en sorte que cet ouvrage peut, pour ainsi dire, servir de guide en Algérie. On croirait peut-être que l'ouvrage de M. Debay n'est qu'une topographie sèche et aride; qu'on se détrompe! l'auteur dit tout sur ces peuples sauvages; mais il le dit de telle manière qu'on se croit transporté, tantôt au milieu des tribus bédouines, tantôt dans les villages crénelés du Kabyle, ou sur les moelleux tapis des habitations mauresques.

Sous presse, pour paraître incessamment :

LES PARFUMS ET LES FLEURS; LEUR HISTOIRE ET LEURS INFLUENCES DIVERSES SUR L'ÉCONOMIE HUMAINE. MYSTÈRES ET MERVEILLES DE L'EMPIRE DE FLORE. 1 vol. grand in-18.

COULOMMIERS. — IMPRIMERIE DE A. MOUSSIN.